ZHONGGUO TIYUTONGSHIJIANBIAN

中国体育通史简编

主编 夏书宇 巫兰英 刘 薇



河南人民出版社

责任编辑　高保杰
责任校对　王保健
封面设计　宋佩源
　　　　　袁　韦
版式设计　胡颖君


ISBN 978-7-215-06224-5
9 787215 062245 >
定价：22.00元

中国体育通史

简编

主　编　夏书宇　巫兰英　刘　薇
副主编　龚　飞　赵　华　刘　罡
　　　　呼　钊　闫　冰　陈　召

图书在版编目(CIP)数据

中国体育通史简编/夏书宇,巫兰英,刘薇主编. -郑州:
河南人民出版社,2007.7
ISBN 978-7-215-06224-5

Ⅰ.中… Ⅱ.①夏…②巫…③刘… Ⅲ.体育运动史-中国
Ⅳ.G812.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第065881号

河南人民出版社出版发行
(地址:郑州市经五路66号　邮政编码:450002　电话:65723341)
新华书店经销　郑州九州印务有限公司印刷
开本　890毫米×1240毫米　1/32　印张　12.125
字数　350千字
2007年7月第1版　2007年7月第1次印刷

定价:22.00元

编 写 说 明

体育史在体育科学体系中占有重要的学科地位。很多国家在第二次世界大战之前就在高等学校开设了这门课程,并有一批专家长期致力于这方面的研究。我国的体育史研究早在20世纪20年代就开始了,中国最早的体育史著作是郭绍虞的《中国体育史》。但是由于当时中国的局势,体育史研究停滞不前。新中国成立之后,涌现出了一大批专家学者,他们对体育史研究做出了卓越的贡献,出版的专著非常多。体育史研究进入了一个空前活跃的阶段,但十年浩劫使体育史研究遭受巨大的损失。

改革开放以来,我国的体育史研究经历了几个阶段的发展,即20世纪80年代出现了体育史探讨研究的高潮,修史热成为当时体育史研究的主流,出现了不同版本的体育史专著。有的是通史,有的是断代史。进入20世纪90年代以后体育史研究进入了一个冷静思考的阶段,研究方向向纵深方向拓展,研究的对象不断细化;一些专家学者开始关注一些单项运动的历史,出现了专门史。随着经济大潮的来临,在21世纪,受经济效益的影响,一些搞体育史研究的学者、专家纷纷改行,转而投向经济效益比较好的专业。致使21世纪的体育史研究速度较前两个阶段发展缓慢,一些需要更新的内容没有得到及时的更新,这对体育史的研究将产生不利的影响。

本书的编者在经费极其困难的情况下努力探究,结合最新的考

古发掘和文献资料编写出了这本书，更新了体育史的一些内容，如：结合夏、商、周断代工程的研究成果，补充了夏朝、商朝、周朝的体育史材料，使之更加详实；结合近年来的体育现象和事实，分析近期发生的体育事件等。但由于水平有限，加之时间仓促，恳请同行及读者批评指正。

本书编写分工如下：

龚飞：绪论；

巫兰英：第一、三、五章及附二；

闫冰：第二章；

刘薇：第四、七章及附一、附三；

赵华：第六章及附六；

呼钊：第八、九章；

刘罡：第十、十一章及附五；

陈召：附四；

其余部分由夏书宇编写。另外，夏书宇主持全书的统筹设计与编排。

编　者

2007 年 5 月

目　录

第二部分　中国近现代体育史

绪　论

一、中国体育史的研究对象及范围

学习体育史首先要弄清什么是体育。毛泽东同志在《体育之研究》一文中指出:“体育者,人类自养其生之道,在使身体平均发达,而有规则次序之可言者也。”它道出了体育的本质。但在我国体育界,“体育”这一概念和它的科学属性至今仍处于争论阶段。体育是一种复杂的社会现象,大体可分三个层面:第一层面是它的表层,即体育的物质形态层,包括人们创造的体育文化的物质形态,如场地、器材、设备等;第二层面是体育的制度层和行为层,即人们在体育实践中建立的各种社会规范,如规则、制度、条例、组织等,当然还包括人们在体育实践中,尤其是在人际交往中以约定俗成方式所构成的行为规范,如体育风俗、习惯等;第三层面是体育的思想层,包括人们对体育的价值观念、思维方式、审美趣味和道德规范,如体育观、生命观、健康观、文化观、竞技观、健美观、娱乐观等。

体育史学是研究体育的产生、发展的历史过程及其规律的一门学科,是历史科学的一个分支,属于社会科学的范畴。它是从与人类其他社会活动密切结合的角度来进行研究的,它不是孤立地研究作为锻炼身体方法本身的体育的产生和发展,而是从人类、文化的一部分的角度对体育的全部物质精神财富做综合的研究。

中国体育史是研究各种体育现象及其规律在中国自古至今发生、发展的历史,它是一部通史,而不是断代史。本书采用史学界对于夏商周断代工程的最新的研究成果和最新的考古发现,对中国古代体育史进行阐述。而且添加了近几年中国体育的历史,综合各家对体育史的研究成果,对中国当代体育进行理性的透析。其古代部分从原始社会时期到清末第一次鸦片战争为止,主要研究我国传统体育的发生和发展的历史;其近代部分时限的划分与传统历史学的划分方法有些不同,是从 1840 年的鸦片战争开始到 1949 年新中国成立为止,主要研究从欧美传入的近代各项体育项目及国内外体育竞赛发生发展的历史;其现当代部分是从 1949 年中华人民共和国成立至今。

二、学习中国体育史的意义

中国体育史是我国高校体育教育专业的一门基础学科,在我国高校体育教育专业开设这样一门课有着很重要的意义。它不仅能够让学生了解中国体育自古至今的发展概况,认识其发展演变的规律,还能够培养学生正确运用辩证唯物主义和历史唯物主义方法论去认识和分析事物,激发学生的爱国主义热情,逐渐树立正确科学的体育观。学习中国体育史的意义主要有:

(一)扩充体育的历史知识,提高自身文化修养

学生通过对中国体育史的学习,可以扩充其历史知识,完善其知识结构,拓宽其思维层面,从而达到提高自身文化修养的目的。使学生能够运用本门学科的知识,在教学和训练中健康地成长。

(二)研究和继承优秀的历史遗产

体育是人类文化宝库中的一颗明珠,学生通过对中国体育史的学习,可以继承和发扬我国优秀的体育传统。中国作为四大文明古国之一,有着丰富而又宝贵的体育遗产,早在先秦时代,我国传统体育的很多项目就已初具规模,到了秦、汉、隋、唐时期,中国的体育文

化更加繁荣，不少运动项目还流传到其他国家，丰富了世界体育文化的宝库。但宋、元以后，我国古代流传下来的某些运动项目有的保存，有的发展，有的转入民间，也有的失传了。到了近代，在中国流行的、占主导地位的已不是中国的传统体育，而是从西方传入的各项近代运动项目了。所以我们应认真地加以研究、探讨，总结其发展规律，加以取舍，得出有益于中国体育发展的结论。

（三）培养学生的爱国主义意识

通过学习中国体育史，使学生认识到中国古代有着丰富的体育传统，中国近代有着屈辱的体育史，增强其历史责任感，既可以激发其爱国主义热情，又可以增强其民族自尊心，树立起振兴中华的信心。学生通过对体育史的学习，以高度的爱国主义热情，投身于国家的建设之中。

（四）增强学生的民族自豪感，更好地为社会主义体育事业服务

中国作为一个文明古国，其体育文化传统也是源远流长。在中国漫长的五千年文明长河中，各族人民创造了辉煌灿烂的体育文化，在增进人们的身体健康、预防疾病等方面发挥了巨大的作用。不少体育项目是由我国首创的，并且流传至其他国家。通过对中国体育史的学习，使学生了解中国体育辉煌的历史，增强其民族自豪感，以高度的热情投身于社会主义体育事业的建设中。

三、学习中国体育史的注意事项和基本要求

（一）要有正确的立场和观点

在学习中国体育史的过程中，要以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论及“三个代表”重要思想为指导，用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法来研究和学习。对待历史事件和历史人物，要尊重客观事实，具体问题具体分析，做出符合实际的评价。对于古今中外的体育文化遗产，要批判地继承，取其精华，去其糟粕，努力做到“洋为中用”、“古为今用”。

（二）要尽力探索历史的真实性

我国的古代就有编写“信史”的优良传统，很多史官讲究“史德”，如司马迁、班固等先贤就是很好的榜样，所以，我们今天研究和学习中国体育史，要力争把握历史的真实性，实事求是地探索历史的本来面目。为此要尽可能地发掘第一手资料，重视历史材料的积累，尽可能地全面占有资料，但也要注意收集新的或有争议的历史材料。不能凭主观臆断，妄下结论。要采取慎重的、科学的态度去进行研究和学习，以便真实地了解历史的本来面目，得到真正科学的体育史知识。

（三）要学会正确科学地分析和研究的方法

学习中国体育史的过程，也是研究的过程，就要注意运用科学的分析和研究的方法，如果方法不对头，即使立场和观点正确，也无法探索到真正的客观历史及其规律。

科学地运用辩证唯物主义方法论，具体问题具体分析，是学习中国体育史的重要要求和目的，也是重要的方法之一。

要理论联系实际地指导体育工作的实践，要史论结合，而不要简单地堆积史料，对历史事实要做辩证的分析，要研究事物发展的内在原因，探索各事物之间的内在联系；对历史人物和历史事件的评价要“一分为二”，不要以偏赅全，“一叶障目，不见泰山”。

第一部分

中国古代体育史

第一章
原始社会的体育

我们的伟大祖国是世界上文化发达最早的国家之一，拥有世界上最古老的文明，在人类历史上具有重要的地位。早在170万年以前，在中华大地上已有了人类的踪迹。我国的原始社会，就其生产工

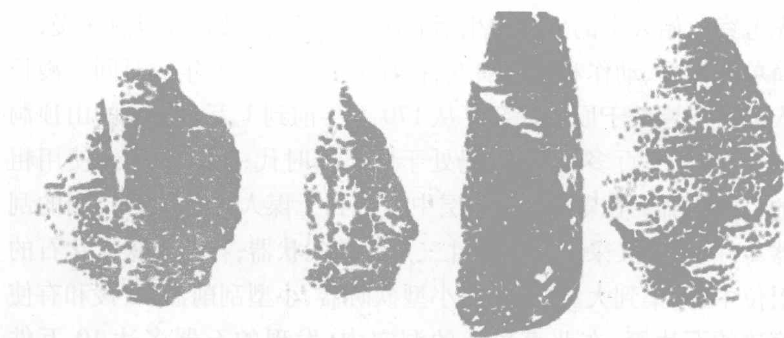


图1 北京人制作的石器

具制造方法和精微程度而言，经历了三个时期，即旧石器时期（距今约170万~2万年）；中石器时期（距今约1万年）和新石器时期（距今约5 000年）；从人类的体质发展来看，也经历了三个时期，即猿人时期（距今约170万~23万年），早期智人（古人）时期（距今约23

万~5万年)和晚期智人(新人)时期(距今约5万~1万年);就其组织形式而言,同样可以分为三个时期,即原始群居时期(距今约170万~50万年),母系氏族公社(距今约50万~5 000年),父系氏族时期(距今约5 000年)[①]。

马克思主义认为,劳动创造了人,而体育是伴随着劳动的产生而产生,并随着人类社会的发展而发展的。

第一节 体育的起源

一、原始社会人类的生产和生活状况

探索体育的最早起源是一个很复杂的问题。马克思主义为我们解释这一难题提供了有力的思想武器,那就是我们可以运用辩证唯物主义和历史唯物主义来探讨体育的起源。要考察体育的起源,就要先考察原始人类的生产和生活状况。人类愈原始,进步愈缓慢,一个简单的器物、动作和文化演变,往往需要成千上万年的时间。漫长的人类历史皆处于原始社会。从170万年前到1万多年前的山顶洞人,虽经历了一百多万年,但仍处于旧石器时代;元谋人已经使用粗制的打制石器,元谋人从黏土层中发掘到元谋人用石英岩打制的刮削器4件,地表又采集到十多件三角形的尖状器;在蓝田猿人化石的同层位中,采集到大型砍斫器、小型砍斫器、小型刮削器、石棱和有使用痕迹的石片等;在北京猿人的洞穴中,发现的石器多达10万件(如图1),在许家窑遗址发现了石球(如图2),在山西朔县峙峪发现的石箭箭头(如图3)等出土文物的事实表明,原始人的生产工具在进步,但进步缓慢。

关于原始人类的生活状况,我国古籍曾记载说:"上古之世,人

① 李玉洁:《先秦史稿》第一章,新华出版社2002年,第5~12页。

少而禽兽众，人不胜禽兽虫蛇……腥臊恶臭，而伤腹胃，民多疾病。"[①]"昔太古尝无君矣，其民聚生群处，知母不知父。无亲戚、兄弟、夫妻、男女之别，无上下长幼之道，无进退揖让之礼，无衣服履带、宫室畜积之便，无器械舟车、城郭险阻之道"[②]，这些记载说明，原始社会生产力极其低下，生活十分简陋，人类饱受野兽的侵袭和饥饿的折磨，朝不保夕，一般寿命都比较短，因而过着共同劳动、共同分配的原始生活。虽然如此，我们的原始祖先在长期的生产劳动和生活实践中，也逐步掌握了一定的征服自然的本领，并逐步成为自然的主人。

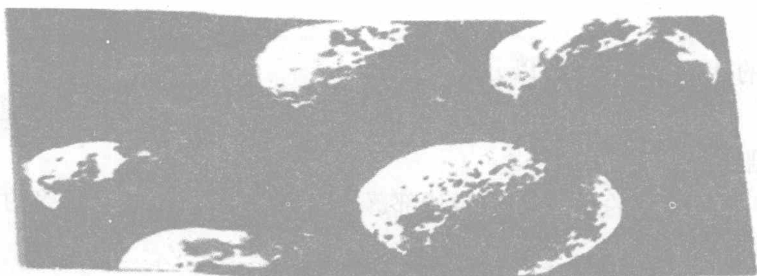


图2　石球(1976年山西阳高县许家窑出土)

二、体育的起源

体育是伴随着人类的出现而出现的，要探索体育的起源，我们必须从最原始人类的生活中去寻根求源。从考古发现中我们可以得知，原始人类的工具从简单的打制石器向比较复杂的磨制石器发展，从不懂得用火到懂得用火。这些事实表明，我们的原始祖先主要以原始的采集生活，并且辅以打猎、捕鱼为求生手段，整日受到野兽的威胁和疾病的困扰，他们每天都从事着十分简单而笨重的劳动。他

① 《韩非子·五蠹》，中华书局1986年8月版。
② 《吕氏春秋》，中华书局1980年版。

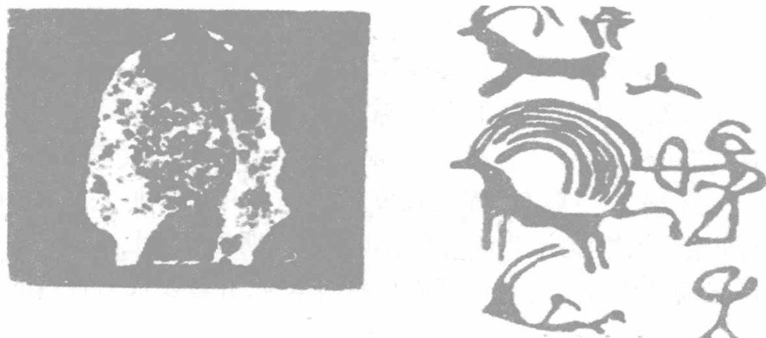


图3 石箭头(1963 年山西朔县峙峪出土)

们的社会活动大致可以分为两类:

(1)为求食而付出的劳动:挖掘植物根茎,采摘果实,围捕野兽,剥割兽皮,制造工具等。

(2)原始的武力活动:原始部落之间掠夺与攻伐,防卫猛兽的围攻和防守等。

以上这两类社会活动有时也界限不清。但是这两类活动无论是徒手的还是持械的,很可能有许多是我们现代体育的鼻祖和渊源。在原始社会中,随着生产工具的发展,武器也在进步,格斗和捕杀的技能也在改进,并逐步出现了类似于学校的教育机构。在人类生存的竞争中,武术技击开始了它的萌芽。

第二节 原始社会萌芽状态的体育

一、原始的武术活动和兵器制造

(一)武术活动

由于原始社会的生产力极其落后,部落之间为争夺生存资料及

空间,时常出现部落战争,这都加速了原始武术的发展。传说黄帝与炎帝的战争,黄帝与蚩尤的战争,夏禹伐九黎、三苗的战争,等等。众多传说中,蚩尤成为最著名的“战争之神”,原始武术的许多故事都发生在他身上。《史记》说黄帝与蚩尤战于“涿鹿之野”。蚩尤非常勇猛,黄帝为打败他付出了巨大的代价。蚩尤还是徒手搏斗的英雄。《龙鱼河图》说他“铜头,铁额”。《述异论》载:“蚩尤氏耳鬓如剑、戟,头有角,与轩辕斗,以角抵人,人不能向。”这也表明原始战争对徒手的擒争、揉打等战斗技能的产生,亦有着巨大的促进作用。在日常的军事训练中多采用“舞”。在远古时期,“舞”与“武”是统一的,人们在“舞”的过程中交流着“武”,既提高了技巧又增进了健康。关于“舞”的记载,《韩非子·五蠹》上说:“当舜之时,有苗不服,禹将戊之……乃修教三年,执干戚舞,有苗乃服。”干是盾,戚是斧,“执干戚舞”就是训练战伐的舞蹈。

二、原始武器的创造

工具及其使用,为人类进化的最重要标志。工具的制作与改进,伴随着人类文化的发生与发展。原始时期,工兵不分,以木石击物则为器,以之格斗即为兵。原始武器的萌芽,当从木石开始。考古学家贾兰坡指出:北京猿人“在当时的条件下,最得力的狩猎武器还应该是木棒和火把”。原始人生活于密林中,树枝最为易得。磨制成木棒、木矛,当为人类最先创造之武器。(如图 4)木质易腐,极少留存。浙江余姚河姆渡出土的木矛,是原始木矛少数例证之一。(如图 5)考古发现:距今 3 万年前,已有石制矛头加上木棒成为矛枪,这种复合武器的出现是巨大的进步。

刀的制作亦是最早的器械之一。在北京猿人遗址中,出土了不少原始石刀及骨刀。距今约 1 万年前的新石器时代,原始石刀制作出现多种形态,有长方形、半月形、条形的。如刀背钻孔,有多至七孔,加上长柄,可作战斗砍杀大刀。(如图 6)新石器时代出现多种石



图4　丁村人狩猎复原图(旧石器时代)

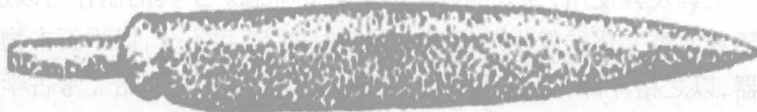


图5　木矛头(新石器时代　浙江余姚河姆渡出土)

兵器,除石刀外,还有石枪、石矛头、石戈、石斧、石锛、石铲、石槌等。原始石斧、钺亦多。《说文》云:"大者称钺,小者称斧。"石斧、钺多有较锋利之双面刃,有梯形、长方形和椭圆形等形状,有的带肩,有的穿孔,加上木柄,成为极具杀伤力的武器。《越绝书》说:"黄帝之时,以玉为兵。"考古发现证实了这些传说。人类一开始使用武器,便同时产生并积累使用这些武器的经验,这是技击技术的萌芽。

弓箭的发明是历史的巨大进步。恩格斯认为,弓箭对于蒙昧时

代，正如铁剑对于野蛮时代及枪炮对于文明时代一样，乃是决定性的武器。我们的祖先早在3万年前即已发明了弓箭，这可能来源于矛的投掷及受弓树枝弹力的启示。后来把弓与矛结合创造出弓箭。山西朔县峙峪村出土燧石片制成的石镞，加工精细，前锋锐利，距今已有28 945年。新石器时代的石镞、骨镞的大量出土，表明射箭是原始先民极普遍的武器。古籍记载，认为弓最初是用来发射弹丸的。《越绝书》称："陈音曰：'臣闻弩生于弓，弓生于弹。'"古《弹歌》载，传说是黄帝时代的一首歌谣："断竹，续竹，飞土，逐肉。"意思是说："砍下竹子，做成弹弓，发射弹丸，直射野兽。"许多原始部族还发明了一种使矛、枪投掷得更远的投矛器，表明原始人迫切需要远射武器。《世本》说是黄帝臣"挥作弓，夷牟作矢"。大体反映出弓箭创造的久远。但这一创造，则是原始先民智慧的集中表现。古代历史传说中有许多射箭的故事，特别是有关神和箭手后羿的传说，后羿是夏代夷族领袖，射技精良，当时天上出现十个太阳，草木都焦枯了，后羿用箭射落了多余的太阳，又射杀了毒蛇猛兽，"万民皆喜"。这些神话表明原始人掌握了较高的射箭技术，同时，增强了征服自然的信心，也歌颂了武艺高超的英雄。

三、原始的宗教、娱乐活动

（一）宗教活动

原始人类由于对自然现象的不理解和恐惧，曾认为万物都是有灵的。他们最初是图腾崇拜，氏族公社后期崇拜祖先，这就是原始人的宗教信仰。原始宗教的主要形式是巫术和图腾崇拜，常常凭借原始舞蹈来体现。《说文解字》载："巫，巫祝也。女能事无形以舞除神也。"最初的巫往往是由酋长兼任的。《尚书·皋陶谟》曾记载："于！予击石拊石，百兽舞。"意思是尧时一个叫夔的酋长说："啊！让我们敲打着石鼓，模仿各种野兽的姿式，跳起舞来吧！"这是以各种野兽为图腾的部落纷纷跳舞的一种场面的描写。

(二)娱乐活动

原始的娱乐活动是通过各种形式的活动来表达自己的情感思想,并且可以达到增强体质的作用。原始娱乐活动大致可以分为以下几种:

1. 游戏

在古代传说中,原始人的游戏活动很多,大约有以下几种:

(1)围棋。传说围棋这项运动早在尧时就已经有了。《路史·后记十》载:"(彤朱)骜媢克,兄弟为阋。……帝悲之,为制弈棋以闲其情。"意思说尧的儿子彤朱品德不好,为人倨傲、凶狠、嫉妒、残刻,兄弟之间互相争吵,纷争不休,尧心里非常焦急,就制作了围棋教育彤朱,希望用"棋道"来转变他的品性,使之改邪归正。这说明围棋起源于中国。

(2) 蹴鞠。蹴鞠指古代的足球。据《太平清话》载:"踏鞠始于轩后,军中练武之剧,以革为圜(元,圆形)囊,实以毛发。"载文大意是说,蹴鞠始于黄帝,开始是用于军事训练。蹴鞠是用皮子制成一个圆形的球皮,里面再塞满毛发。这说明中国是足球的故乡。



图6　七孔石刀(新石器时代　江苏南京出土)

(3)击壤。击壤也是一种游戏。皇甫谧《帝王世纪》记载:帝尧之世,"天下太和,百姓无事,有八十老人,击壤于道"。关于击壤的方法,后世有过这样的记载:"壤以木为之,前广后锐,长三四寸,形如屐。腊节,童少以为戏,分部为摘搏(三五成群地分部比赛)。"《艺

经》云:"长尺四阔三雨。将戏,先侧一壤于地遥于三四十步,以手中壤击之,中者为上。古野老戏也。"

2. 舞蹈

舞蹈在现代虽已主要归于艺术活动范畴,但在原始社会,舞蹈和体育有着极其密切的关系。《诗序》曰:"情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故永歌之,永歌之不足……"这是我国在书上记载的关于舞蹈的由来。原始的舞蹈按其性质可分为文舞和武舞,武舞在本节开始部分已作了介绍,恕不赘述。娱乐性的舞蹈大多是指文舞,原始的文舞主要包括以下几种:

(1)欢庆性质的舞蹈。

(2)狩猎舞。

(3)对祖先祭祀的舞蹈。

(4)表达两性诱惑的舞蹈。

三、原始社会教育中的体育

在人类最早的文字、宗教、艺术、风俗习惯未成型之前,教育的内容只能是一种简单的生产技能和自卫本领。那时没有专门的人员和场所,教育手段只能是通过语言,口耳相传和实际行动的模仿。这种教育是自然形成的,教育过程还没有从生产劳动的生活实践中分离出来,因此没有阶级性。生活经验丰富的长辈教育年轻的晚辈。氏族首领往往是身体强健的生产能手或武艺高强的作战英雄。有关此内容的传说很多,如燧人氏教民钻燧取火,有巢氏教民构木为巢,伏羲氏教民渔猎,神农氏教民农作……这些活动中孕育着"体育"的因素,可以这样说,教育愈原始,其中的体育因素所占比重愈大。因为原始人类无论是制造工具、爬山攀树采摘果实、打猎、捕鱼,还是逃避式与野兽搏斗,无一不是极其繁重的体力劳动。

有关原始社会教育的痕迹,在民族学资料中,也可以看到教育活动中的体育因素。

从民族学的资料中，也可看到一些教育活动中的体育内容，如新中国成立初期，仍然处在原始社会末期的我国大兴安岭地区的鄂温克人，对儿童的教育内容就包含有与生产、生活紧密结合的各种游戏，如打熊、射箭等。通过游戏教育，既学会了生产、生活的本领，也锻炼了儿童的身体。

四、原始的保健医疗活动

原始人类内多郁闷，外多足疾，于是原始人类从生活经验的积累中渐渐意识到某些身体活动和植物对疾病有着保健祛病的功效，于是产生了早期的保健医疗活动。《路氏 · 阴康氏》中写道："阴康氏时，水陼不流，江不行其原，阳凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重腿，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利寻之，是谓大舞。"古代传说中还有"神农氏遍尝百草"之说，这都说明在原始社会时期，人们已经注意对身体的保健和对疾病的医疗了。

我国原始社会的体育大都处于萌芽状态，且融合在人们的生产劳动和生活实践之中。但它又是随着人类的发展而发展的，内容也日益丰富，对我国的文化、艺术、宗教、科学、教育等学科的发展也有一定的促进作用。

参考书目：

1.《中国体育史》，谷世权、杨文清著，北京体育学院出版社，1981 年。
2.《中国大百科全书之体育》，中国大百科全书出版社，1982 年。
3.《中国文物》，李力著，五湖传播出版社，2004 年。
4.《先秦史稿》，李玉洁著，新华出版社，2002 年。
5.《体育史》，体育史编写组，高等教育出版社，2002 年。
6.《中国小通史 · 先秦篇》，张晓松著，金盾出版社，2003 年。
7.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，

1997 年。

8.《中国古代体育史简编》,李秀芳、周西宽、徐永昌主编,人民体育出版社,1984 年。

9.《体育运动全史》[匈牙利],拉斯洛·孔著、颜绍泸译,中国体育史学会,1985 年。

10.《体育史》,潭华主编,高等教育出版社,2005 年。

11.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

12.《马克思恩格斯选集》,人民出版社,1995 年。

13.《中国古代教育史》,毛礼锐编著,人民教育出版社,1983 年。

第二章
奴隶社会时期的体育

第一节 夏王朝的体育发展概况

一、夏王朝的建立及灭亡

在原始社会末期，由于生产力的发展，产品有了剩余，私有制和个体劳动出现，氏族内部发生贫富分化，又由于把战俘变为奴隶，社会上便产生了阶级。从此，氏族公社制度逐渐瓦解，原始社会开始向奴隶社会转变。

原始社会末期实行的是禅让制。舜在年老的时候，传位于禹。而禹在位期间，通过治理洪水、战争等事件，势力得到发展，建立了自己的威信，逐渐地控制了部落的一切大权。按照古代的禅让制度，禹年老退位时，应把权力交给当时乐夷族的首领伯益。但是，大禹在为部族领袖时势力膨胀，其他部落的酋长皆不能与之抗衡。《史记·夏本纪》载："及禹崩，虽授益，益之佐禹日浅，天下未治。故诸侯皆去益而朝启，曰：'吾君帝禹之子也。'于是启遂即天子之位，是为夏后帝启。"这里所说的"佐禹日浅"，显然是借口，但天下部落首领皆不承认益而承认启，则是事实。禹的传子宣告了禅让制度的终结，于是公元前2070年夏王朝便诞生了，都城在安邑（山西安邑县西），后

迁都于二里头（今河南偃师二里头），直至灭亡。夏王朝历经十四代，十七王，到了夏桀统治时期，由于对人民进行暴虐统治，人民皆诅咒他灭亡。《尚书·汤誓》载："时日曷丧，予及汝皆亡！"说明夏桀的暴政激起了人民的极大愤慨。公元前1600年，居住在黄河下游的商部落在首领汤的领导下，乘机起兵，灭掉了夏朝。

二、战争推动了武艺的发展

夏王朝的建立，传统的禅让制不甘心退位，为了巩固夏王朝的统治，战争不可避免。大禹死后，本应该即位的东夷族首领伯益首先反对世袭制，启于是杀掉了这个对手。启重视练兵，《山海经·海外西经》记载："大乐之野，夏后启于此舞九伐。"这是说夏启在大乐的一片原野上，指挥人们练习"九伐"舞，据《礼记》解释："一击一刺为一伐。""九伐"就是互相击刺的九个回合。其实这就是一种军队技战术，也就是武术。启死后，他的儿子太康即位，被善射的东夷族首领后羿所灭，这就是历史上的"太康失国"。后羿的亲信寒浞又杀后羿称王。后来，夏启的曾孙少康立志图强，成为一个文武双全的人。他发动亲族、组织武装，攻灭了寒浞的后裔，终于恢复并巩固了夏朝，这就是历史上的"少康中兴"。据传说，在夷夏战争中，少康的儿子杼发明了甲，这对战胜善射的东夷族起了重要作用。另外，夏朝已开始使用战车。

从体育的角度来分析夏初的战争，武术、兵器和军事技战技巧，这些项目的发展是和政治矛盾密不可分的。

三、祭祀宴乐和游猎中的体育

启袭位之初，王位不稳，这时他还能严格要求自己，生活比较简朴。当王位稳固之后，他的生活便开始腐败起来，终日饮酒作乐或外出打猎。《墨子·非乐上》说："启乃淫溢康乐，野于饮食。"这一点说明夏启对乐舞和田猎有着浓厚的兴趣。当然，这些活动除滋生奴隶

主阶级的骄奢淫逸的生活作风之外，也促进了宴乐和游猎中的体育因素的增长。如《竹书纪年》说，“夏后开舞九韶”（“开”即启，汉人避景帝启讳改），“九韶”即九韶舞，是乐舞的一种。出外打猎，促进了“射”技的发展。

四、夏朝学校教育中的体育

由于生产力的发展，奴隶主阶级有可能脱离生产，专门办教育或受教育。于是便出现了专门从事教育的学校。夏代的学校有“序”、“校”、“学”等种种固定的形式，教育的内容是文字知识、生产劳动及战争的经验和技能。可以这样说，夏代的学校教育是文武合一的教育，其中武与体育有着密切的联系，如出现了以习射等重要教育内容为主的学校“序”。《孟子·滕文公上》中说，“序者，射也”，这说明“序”是学“射”的专门学校。

有关夏的养生学方面的记载，很少在史书上找到，仅提到了巫医治病这一点，虽然巫医治病不科学，但也为后世积累了一些医疗保健知识。总之，夏朝作为中国历史上的第一个王朝，其对体育的贡献是空前的。

第二节　商朝的体育发展概况

一、商的建立和败亡

公元前1600年，汤灭夏以后，建立商朝。商曾五次迁都，至盘庚时，迁至殷（今河南安阳小屯一带）。盘庚以后，商又称殷，或称殷商。商代是奴隶社会的发展时期，农业已成为主要生产部门，铸铜、铸陶等手工业有了较大的发展，铜器的使用也比较广泛。城市已经形成，出现了城乡对立。商代后期，文字使用已相当普遍。商朝的最后一个王商纣，荒淫残暴，激起了人民的反抗。公元前1046年，泾、

渭水流域的另一个奴隶制国家的首领——武王姬发起兵灭商,商朝灭亡。



图7　战车铜洗刻

二、军事斗争促进了军事体育的发展

(一)车战

商朝的武装力量以战车为主,武士必须有驾驭战车的技术。《吕氏春秋》记载成汤就是以"良车七十乘",战败了夏族。这说明了战车在战争中的地位。当时的一个基层作战单位包括战车一辆,驷匹(拉车),战士三名,武器三套。每套武器包括戈、兽头刀、弓箭等;三名战士,一名在舆侧驾车,一名在车左持弓,另一名在车右操戈矛(如图7)。作战时,车旁车后都有徒兵配合。那时,战车的车毂较长,约半米左右,两车相错时,必须有一米以上的间隔,因此战车用的戈矛要有足够的长度,当时,戈矛长度约为3.2米左右(见图8),由此可见,车战促进了长武器的发展,也出现了戈矛混体的戟(如图9)。值得一提的是,商朝已经出现了剑,但剑术尚在初级阶段。

(二)骑射

由于青铜的广泛应用,为制造箭镞提供了优越条件,从而促进了

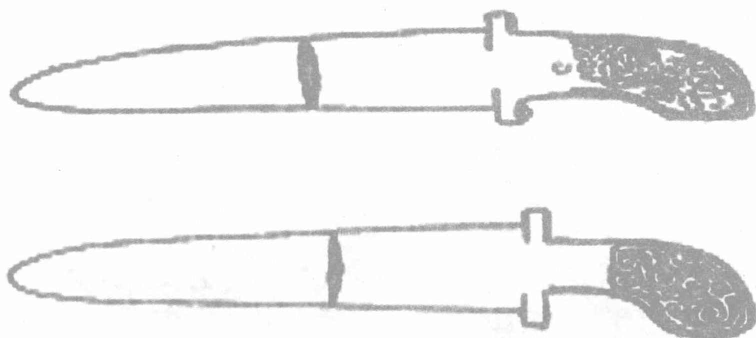


图8　铜曲内戈(商代)

射术的发展,据从殷墟出土的铜镞看,都是有脊或倒顺式,这就极大地提高了射箭的杀伤力。甲骨文表明,殷代有专管射事的官吏,军中射手是重要的组成部分。商朝后期出现了骑兵。起初,只有马驾车,人不单骑。后来由于战争的需要,车战发展为马战,步射发展为骑射,商朝后期出现骑兵和骑射时,把骑兵叫做"多马",骑射叫做"多射"或"新射",这对古代体育的发展有重大的影响。

(三)拳搏

人类徒手搏击虽然在原始社会时期已有萌芽,但形成具有一定技巧的拳搏之术,当开端于商朝。在甲骨文中还没有"拳"字,但有"鬥"字,意为二人徒手相搏,互相击打对方头部。《说文解字》释为:"两士相对,兵杖在后,象鬥之形。"古人作战、狩猎,虽主要凭借武器,但武器不在手边而只凭手足战斗的情况,还是时有发生。同时,故意不用器械而徒手搏斗角力,更是成为一种武艺竞赛显示力量的形式。商的末代国君纣就是一位具有非凡勇力的人,《史记·殷本纪》说"纣王才力过人,手格猛兽"。

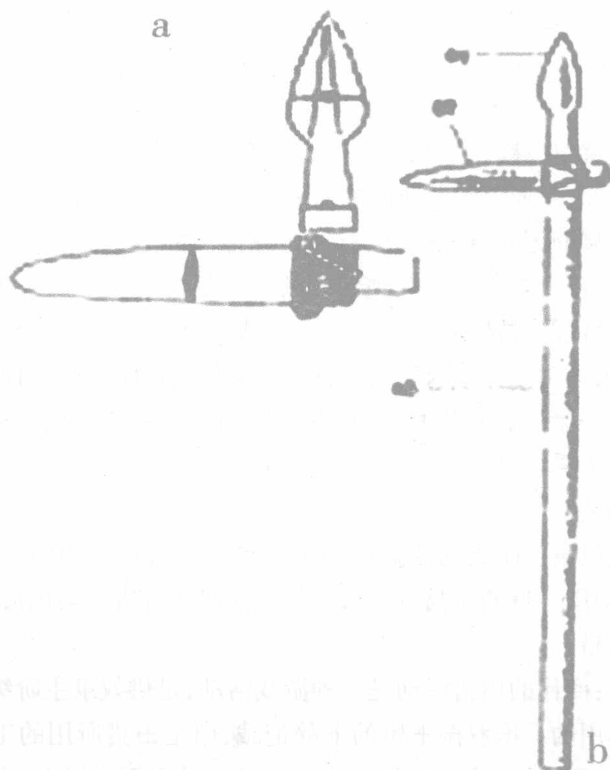


图9 铜戟(商代 a.出土情况 b.复原图)

二、祭祀游猎中体育

(一)祭祀

在商代的社会生活中,祭祀活动特别多,国君无论做什么事,都要进行占卜,请求鬼神指导,尊神的文化便应运而生。这种文化中包含着许多体育因素,其主要形式是巫舞。

巫舞:在巫祝仪式中,代表鬼神发言的人包括巫和史两种人物,史偏重人事,巫则偏重鬼神。史能记人事,观天象与熟悉旧典,用卜法代鬼神发言。巫能歌善舞,还管医治疾病,用巫法代鬼神发言,巫

作鉴法时，常边歌边舞。参加巫祝仪式的陪伴称为祝丁，他们也善歌舞音乐，在巫祝仪式中配合巫。巫和祝丁在某种意义上可以说是商代的“舞蹈家”，巫祝之舞称为“巫舞”。

足球舞：足球舞也叫鞠舞，是商代祭祀舞的一种，是巫向上天祈求风调雨顺、农业丰收时所跳的一种舞蹈。《殷墟文字类编》一书有关于足球舞的记载，这是我国有关足球活动的最早的文字记载。可见商代已有足球活动，但此项活动的直接目的不是锻炼身体。这说明，一个时代的舞蹈的发展是与该时代的生产、生活和社会意识紧密相关的，足球舞是反映农耕与一种崇拜时代的舞蹈，它是对原始社会那种反映渔猎和庶物崇拜的舞蹈的继承和发展，从商代祭祀舞蹈的思想属性来看，可以说它是尊神的舞蹈。

（二）游猎

商代奴隶主阶级的游猎规模比夏代的更加宏大，国王每次外出游猎，都动用大量的车马、仪卫，等等。商代的游猎活动包括两种，即田猎和渔猎。

田猎：商代的田猎活动是一种游戏活动，是供奴隶主阶级享乐和锻炼身体用的。据罗振玉辑的卜辞记载，商王田猎所用的工具有弓矢、犬、马、罗网、陷等。猎获的兽类数目有时达百头以上，有一次猎获鹿达 384 只之多，可见其田猎规模之大。

渔猎：商代生产以农业为主，生产状况已经超过渔猎时代，当时渔猎活动已不是生产活动，而是一种游乐活动，当然其中包含有体育因素。

总之，商代的游猎活动是在生产发展的条件下，奴隶主阶级享乐的真实写照。

三、学校教育中的体育

（一）商代的学校

商代的政治、经济较夏代有了很大的发展，文字也发展到相当高

的水平。目前已发现的商代文字包括陶文和金文,特别是大量的甲骨文的发现,证明当时的文字已进入成熟阶段。据甲骨文和古书记载,商代的学校有“教”、“序”、“学”及“瞽宗”等几种类型。

（二）学校教育中的体育

在商代,能进入学校学习的学生大都是奴隶主的后代,当然也有少数平民的后代,他们入学后,首先学习文字及典册,从典册中可以学习到文史、自然以及社会其他方面的许多知识。其次是学习礼乐射御。据古书记载:庠是学习礼的地方,瞽宗是学习乐的地方,序是学习射的地方。当然,庠也可以学武,《礼记・王制》篇中说:“耆老皆朝于庠,元日,习射上功。”这就是说,年老的宗教者到庠里来了,选择了元旦这个吉利的日子教习射箭,以射中为上,所以叫上功。从商代甲骨文的卜辞中,我们可以看到“戒”也是当时的教学内容之一。“戒”是一个象形字,它有两层含义:一是持戈而舞;二是持戈而警戒。这说明以戒作为教育内容,包含有习武和习乐两方面含义。

四、商代的保健养生知识

商代的巫医治病比夏代更加兴盛。成汤时期的宰相伊尹精通巫医之术。《通鉴》载伊尹“闵生民之疾苦,作汤液本草”。《吕氏春秋》中说,当商汤问伊尹长寿之法时,他答道:“用其新,弃其阵,腠理遂通,精气日新;邪气尽去,及其天年。”这是说要用药物的精华,弃去其中的糟粕治病,这样就可以血脉舒通,精气渐壮,疾病尽除,达到长寿。

商代养生思想有了初步发展,商末的名臣微子在《尚书・洪范》中论及了人的“五福”和“六极”。人有“五福”,即“一曰寿(百二十年),二曰富(财丰富),三曰康宁(无疾病),四曰攸好德(所好者德福之道),五曰考终命(自终不横夭)”;人有“六极”,即“一曰凶短折(寿命不长),二曰疾(身体有病),三曰忧,四曰贫,五曰恶,六曰弱不禁风(身体衰弱)”。也就是说健康与长寿是人们判断事物的重要标

准。商代保健和养生知识的初步积累,对体育的发展有一定的积极作用。

第三节　西周的体育概况

一、西周的建立及灭亡

公元前 1046 年,周武王起兵伐商,商朝灭亡,周朝建立。周朝前期建都镐京(今西安市西,史称西周)。西周是中国奴隶社会发展的最高阶段。西周推行分封制,加强了政治统治,在经济上推行井田制和工商食官制,加深了对奴隶和平民的剥削。为了维护奴隶主阶级的统治,统治教育还制定了一套完整的礼乐制度。西周使用大规模的奴隶集体劳动,提高了农业生产,手工业种类增多,分工更细,号称“百工”。西周末期统治残暴,特别是周厉王时期,阶级矛盾激化,公元前 841 年,爆发了“国人暴动”,加速了西周的灭亡。至幽王时,统治更加残暴,加之幽王宠幸褒姒,废掉原立太子宜臼及其母申后,改立褒姒子伯服为太子。太子的废立加剧了局势的动荡,加之周幽王为讨好褒姒,烽火戏诸侯,以致失信于各路诸侯,给少数民族入侵提供了可乘之机,终于在公元前 771 年,少数民族犬戎攻破镐京,西周灭亡。

二、军队中的武艺发展概况

(一)铜兵

由于青铜冶炼技术的进一步改进,青铜制造的武器更广泛地应用于战争之中。西周的战车较商代更加先进,据《史记·周本记》记载,西周武王灭商就是依靠了“戎车三百乘”,说明西周车战的规模比商代庞大。《楚辞·国殇》中的“操吴戈兮被犀甲,车错毂兮短兵接;旗蔽日兮敌若云,矢交坠兮士争先”便是车战场面的生动写照。

车战的发展促进了兵器的演进,如西周时期出现用青铜矛和戈铸成

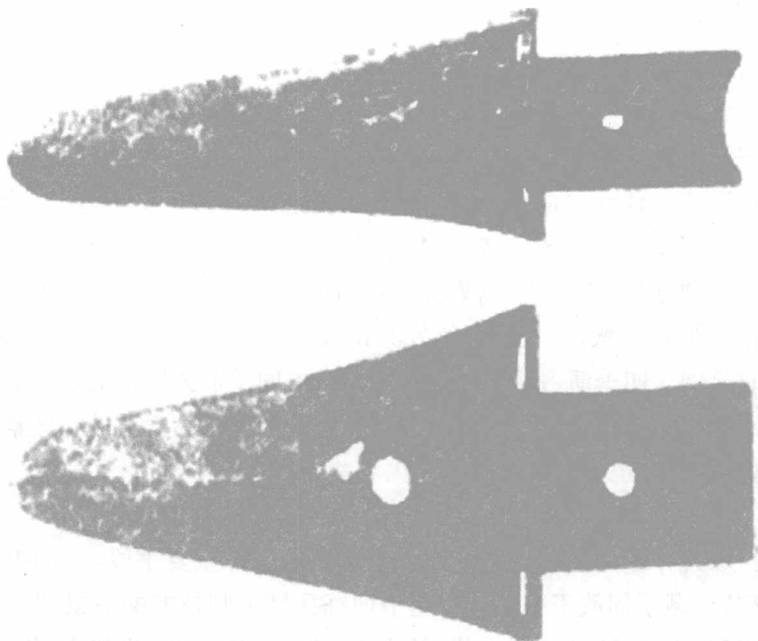


图10　铜戈(西周　四川彭县出土)

一体的铜戈(见图10)。还有五兵之一的"殳"也是在这个时期出现的。《诗经·伯兮》中说,"伯也执殳,为王前驱",说明"殳"这种兵器在西周已被广泛地运用。另外,西周的铜剑较商代有了一定的发展,但多为肉搏自卫用,总的来说,剑术仍处于初级阶段,至春秋战国时期,剑术才有了飞跃。

(二)拳搏与角力

西周时期,习练搏斗、角力是军事训练的重要内容。《礼记》记载:"孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力;凡执技论力,适四方,裸股肱,决射御。"这说明周代挑选武士时,要考查武艺与勇力,

在冬天要进行包括角力的武艺训练。所谓“裸股肱”，即上下肢均裸露赤体地进行徒手搏斗、角力及射御等。

(三)田猎

田猎是纳身体、技术、战术于一体的军事训练。据《礼记·月令》载：季秋之月，“天子乃教于田猎，以习五戎、马政”。“五戎”即弓矢、殳、矛、戈、戟五种兵器；“马政”即驭马驾车技术。田猎的主要目的是训练各种武器的使用和车马的驾控。《左传·隐公五年》载：“春搜、夏苗、秋狝、冬狩，皆于农隙以讲(武)事也。”这说明田猎已经成为一种制度。“春搜”以集合布阵训练为主；“夏苗”主要训练野营和整编军旅；“秋狝”主要训练发兵出征；“冬狩”是对全年训练的一次总检阅。四季演习后均要举行围猎。不同季节的田猎有不同的内容和要求，把军事训练与狩猎结合起来，既可以提高士兵的身体素质和作战能力，也丰富了军事训练内容。

(四)象舞

象舞，用兵时刺伐之舞，是训练军队的一种重要手段。《尚书·牧誓》记载了周武王率军伐纣途中训练兵械击刺技能的情景：“六步七步，乃止齐焉”，“六伐七伐，乃止齐焉”。注曰：“步，进趋也，伐，击刺也。”就是说，队伍在前进中，六步七步整齐一下队列，击刺中六伐七伐也要调整一下阵容，也就是说步伐要整齐。周军以整齐统一的攻防、严明的纪律战胜了商军。后来，周朝把这些攻防动作改编成舞，用于学校教育和军队训练。(如图 11)

(五)奔跑与舟楫

车兵是军队的主体，称为甲士，由贵族奴隶主及其子弟担任。除车上甲士外，每车还隶属一定数量的步卒，由平民或奴隶组成。作战时，甲士乘车，步卒或在车前引路或在车后跟进。跑在车前的步卒称“先马走”(见图 12)。车驰卒奔，“先马走”有很强的奔跑能力。周代《令鼎》铭文记述了这样一个故事：周王从淇田场返回王宫时，命令步卒与马车赛跑。并说，你们若能一直跟上我的马车跑回宫中，我



图 11 周武王演练象舞(魏晋彩砖)

就赏赐你们十家奴隶,两名步卒紧随马车,一直跑到王宫,周王如约赏赐。"先马走"之奔跑成了后来训练军队的一项重要内容。

西周有了"舟师",对舟楫活动比较重视。当时设有管舟楫的官叫做"苍兕"。周武王即位后,曾令各路诸侯乘舟前来朝会。说明舟楫已成为重要的交通工具和军械。

《诗经》关于舟的描写较多。在《柏舟》这首情诗中,有"泛彼柏舟,在彼中河"之句。说明在当时的娱乐活动中,已出现了划船运动。

三、学校教育中的体育

(一)西周的学校

西周的教育体系较夏、商两代更加完备。从地方到中央,从小学到大学,已经形成了一套较为完整的体系。西周的学校分为国学和乡学两大类。国学是设在王都的学校的总称,它包括小学和大学两部分。乡学是设在王都郊外六乡行政区的地方学校的总称。小学以礼、乐、射、御、书、数等为基本教育内容,叫做"六艺"。大学则以春秋教礼乐,冬夏教诗书,叫做"四术",乡学的教育内容也是以礼为中



图 12　"先马走"铭文

心，以武为主要内容。

（二）学校教育中的体育

西周学校教育中的"六艺"中的乐、射、御都包含大量的体育因素。下面简单地介绍一下这三种学校教育。

乐，主要是乐舞。乐舞在西周十分盛行，无论是在祭祀活动中还

是在庆典活动中,都要进行盛大的乐舞活动。《礼记·内则》中说:"十有三年学乐——诵诗、舞勺、成童舞象,学射御,二十而冠始学礼,可以衣裘帛舞大夏。"其中的"勺"和"象"属于小舞,"勺"是文舞,"象"是武舞。大夏属于大舞,按年龄大小分段学习,由易到难依次进行。西周在学校实行乐舞教育,既有锻炼学生身心的效用,也有增强军队战斗力的功效,因为乐舞的基本形式是模仿战阵操练的队列练习。学校中的学生大多来自贵族家庭,他们都是未来军队中的骨干人员。

射,主要是指射箭的技术训练。西周学校对习射非常重视。在中央,大学程度的陆上习射学校有"射庐"和"宣意",水上习射的学校有"辟雍"和"泮宫",等等。在地方,州学——"序"中也习射。当时是政教合一,州长即一州之师,州序中的习射由州长任教。

学校中教射的方法分为五种,名曰:"五射",即:白矢——射透箭靶,见其镞白。参连——俗称连珠箭,三箭连续射出。剡注——即水平箭,不可由上而下或由下而上,箭镞直前注于箭靶。襄尺——襄是平的意思,尺指前臂。射时肘平,肘上可放一杯水,使臂直如箭。井仪——四箭命中箭靶,并使所射四箭形成像井那样的容仪。这五种射法为后世学射提供了一定的经验。

御,指驾驭马拉战车的技术训练。在学校中,教御的方法有五种,称为"五御"。一是"鸣和鸾",车行动有节奏,"铃"与"鸾"的鸣声响应;二是"逐水曲",指驾车经过曲折的水道不致坠入水中;三是"过君表",指驱车要能准确通过模拟设置的辕门而不发生碰击;四是"舞交衢",指车行于交衢,旋转快慢适度,犹如舞蹈;五是"逐禽左",驱车逐禽兽,要善于把禽兽驱向左边,以利射猎。在通常的情况下,射和御是分不开的,在射中常有御,在御中有射。当然射御要经过严格训练,才能达到标准,这样既学习了武事,又锻炼了身体。

综合述之,乐、射、御是西周学校体育的基本内容,它的特点都是身体活动,都有体育的基本特征,所传授的大多是些与征战有关的军

事技能,在“六艺”教育中占有相当大的比重。这种文武合一的教育和训练,既促进了奴隶社会体育的发展,也初步形成了我国古代学校体育的基本模式。

四、礼乐祭祀中的体育

(一)礼射

在周代,习射成为武士的重要标志,成为人们日常生活的重要内容。家里生了男孩便在大门左边挂上一张弓,还要向天地四方射箭六枝,以象征男孩将来成为守卫四方的勇士。伴随着礼乐制度的发展,射术和礼乐相结合便形成了“礼射”。它是一种以射行礼,以射选士的射箭比赛活动,贯穿了道德礼仪观念和规则。《礼记·射礼》中说:“射者,男子之事也。因而饰之以礼乐也,故事之尽礼乐而可数以立德行者,莫若射。”这说明礼射与德行教化是紧密结合的。周代的礼射包括以下几种:

1. 大射。天子与诸侯在举行盛大祭祀之前为选拔参与祭祀的人选,在“射宫”举行的礼射,称为大射。

2. 燕射。天子、诸侯燕息娱乐宴会时的礼射,燕射通常在天子及诸侯的玩乐地举行。

3. 乡射。乡大夫在乡里饮酒时举行的礼射称为乡射,这种礼射具有广泛的群众基础,乡射一般有乡集会之期。包括两种:一种是三年一度,这是为乡学学生毕业生仕时举行的。另一种是一年两度,在春秋二季习射为惯于饮,在州学举行。

以上四种礼射,实际上就是几种规格不同的射箭比赛活动。天子、诸侯及大夫以下各使用不同的侯箭靶。天子自射用虑侯,诸侯射用熊侯,大夫以下用豹侯(如图 13),每人射四箭。设置众多职事人员管理竞赛,负责测量、招靶、计分、奏乐等。竞赛分为两队,每次每队各派一人组成一对,两人对决,比赛完毕,败者要饮酒。

西周的礼射,实际上是我国2 000多年前体制完备的竞赛活动,

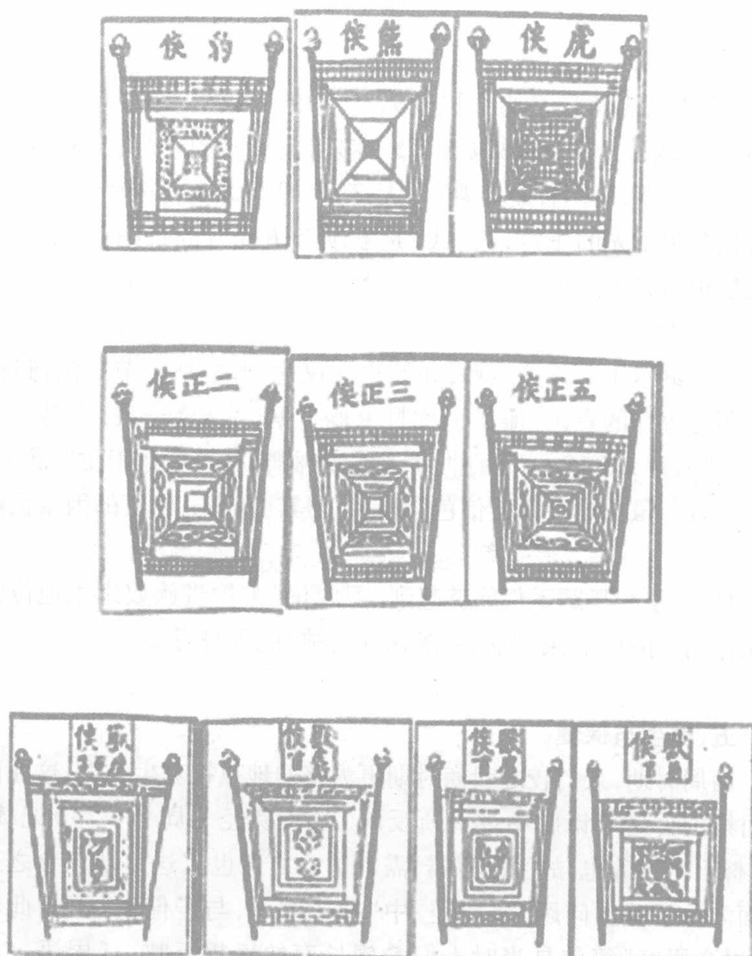


图 13　礼射所用的各种侯(周代)

相当于古运动会。这项竞赛活动不仅具有习武健身、寓德于武的意义,而且具有丰富的娱乐性,是古代重要的文体娱乐活动。

(二)祭祀舞蹈

1. 六代舞

所谓“六代舞”，是为周以前六代之乐舞：黄帝乐《云门》、尧乐《大章》、舜乐《大韶》、禹乐《大夏》、商乐《大镬》、周乐《大武》。据说前四种是文舞，后两种是武舞。《大镬》舞是歌颂商代开国元勋并成为后代祭祀祖先的乐舞，《大武》是歌颂武王伐纣的舞蹈，后来成为周代祭祀祖先的国乐。

2. 傩舞

西周继承了商代的巫舞，并使之礼仪化，形成祭祀节日的傩舞。傩是驱逐鬼怪的意思，傩舞也称打鬼舞。据《礼祀》记载，当时孟冬祭祖，腊八逐鬼和除夕祭百神，都有巫跳傩舞，其作用在于驱鬼除灾，祈祷福音。虽然这些舞迷信色彩很浓，但其中娱乐、体育的因素仍然存在。

总之，祭祀舞蹈不仅能够起到“习威仪”维护贵族奴隶主地位的教化作用，亦有“收束其筋骸，条畅其精神”的健身意义。

五、养生与保健

西周时期，人们较之殷商时期更为普遍地重视养生长寿，这在西周时期的古籍和诗歌中都有所反映。如《易经・周易・序》记载：“物樨不可不养也，故受之以需，需者饮食之道也。”这是从饮食之道方面涉及了养生问题。《诗经》中“执子之手，与子偕老”，“为此春酒，以介眉寿”等句是当时人们希望长寿的思想反映。《周语・严逸》中有“动莫若敬，居莫若俭”之句，说明人们已经能从动与静、奢与俭两对矛盾作用中来考察有关养生的问题，并对各对矛盾的双方利害进行比较，从而提出了主静尚俭的养生思想。这种思想虽然具有片面性，但它对丰富我国古代养生思想却起了某种开源作用，可以说是主静派养生思想的萌芽。

总之，西周时期是我国古代奴隶社会繁盛的时期，这一时期的体

育活动达到了空前的繁盛。

参考书目：

1.《中国小通史·先秦篇》，张晓松著，金盾出版社，2003 年。
2.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。
3.《中国古代体育史简编》，李秀芳、周西宽、徐永昌主编，人民体育出版社，1984 年。
4.《体育运动全史》[匈牙利]，拉斯洛·孔著、颜绍泸译，中国体育史学会，1985 年。
5.《体育史》，潭华主编，高等教育出版社，2005 年。
6.《中国古代教育史》，毛礼锐编著，人民教育出版社，1983 年。
7.《马克思恩格斯选集》，人民出版社，1995 年。
8.《体育原理》，杨文轩、陈琦编，高等教育出版社，2004 年。
9.《古文字与商周史新证》，王晖编著，中华书局，2003 年。
10.《甲骨文字释林》，于省吾著，中华书局，1983 年。
11.《甲骨学一百年》，王宇信、杨升南主编，社会科学文献出版社，1999 年。
12.《周原与周文化》，陈全方著，上海人民出版社，1988 年。
13.《商代周祭制度》，常玉芝著，中国社会科学出版社，1987 年。
14.《徐中舒历史论文集》，中华书局，1998 年。

第三章
奴隶社会向封建社会过渡时期的体育

公元前771年西周灭亡后，周平王即位，并于公元770年将国都迁往洛邑（今河南洛阳）。历史上把平王东迁后的周朝叫做东周。东周的起始年限是从公元前770年到公元前221年秦统一中国时止。东周又可分为春秋（公元前770～前476年）和战国（公元前475年～前221年）两个历史时期。这一时期是我国由奴隶制向封建制过渡的大变革时期。

春秋战国时期，周天子的地位大大衰落，诸侯国之间的战争十分频繁，各诸侯国都想称霸，频繁的战争推动了军事体育的发展。在这一时期，生产力的快速发展和铁器的广泛使用，促进了农业和武器制造业的发展，使落后的生产关系与先进的生产力之间的矛盾更加激化，加速了奴隶制度的解体。奴隶制的衰败使奴隶制的官学形同虚设，从奴隶主阶级中分化出来的一个新的社会阶层“士”纷纷创办私学。“士”代表着不同的阶级和阶层，有着不同的学术理论和政治主张，于是形成了不同的学术流派。各派之间互相驳难争辩，形成了我国历史上“百家争鸣”的局面，在他们“争鸣”的内容之中也包括一些体育内容。

第一节 春秋时期的体育概况

一、春秋时期的历史状况

西周社会是比较安静的，然而进入春秋时期，社会开始动荡不安，中原地区的兼并战争十分频繁。诸侯国内部士大夫之间、诸侯国之间、诸侯国与周王室之间的兼并战争不断。在这种形势下，周边少数民族乘机入居中原。中原地区的动乱，给边邑地区创造了发展的机会。当时楚、齐、晋、秦分别从南、东、西北、西部等地发展起来。《国语·郑语》曰："及平王之末，而秦、晋、齐、楚代兴，秦景襄于是乎取周土，晋文侯于是乎定天子，齐庄、僖于是乎小伯，楚冒于是乎始启濮。"这四个诸侯国利用地处边陲的有利条件，迅速发展起来。秦霸西戎，齐威东方，晋吞西北，楚强江淮，相继称霸。少数民族与华夏民族在一定程度上也加强了融和，促进了民族间的文化、体育的交流。《古今艺术图》一书记载："秋千，北方山戎之戏，以习轻捷者。齐桓公伐北戎，流传入中国。"这段话反映了民族间的体育交流。

春秋时期，社会生产空前发展。大约在春秋初年，铁器已经开始使用，牛耕也随之推广。生产工具和生产技术的改进，加速了农业、手工业以及商业的发展。生产的发展为体育的发展奠定了新的物质基础。由于生产的发展，社会各阶级的关系发生了深刻的变化。在长期激烈的阶级斗争中，奴隶主阶级衰落了，地主阶级逐渐兴起，奴隶变成了农民。旧的思想观念已经落伍，取而代之的是地主阶级的新兴思想，一些新的体育理念也应运而生。

二、春秋时期与军事技术相关的体育活动

（一）剑术

剑术，古称剑道，传说自黄帝始。商代已有铜剑，西周时初步发

展，到了春秋时期，出现了铁剑。这种武器短小轻便，可以随身佩带，它有两刃，又有尖锋，前后左右，可劈可刺，是一种比较优良的短兵器。（如图14）许多将相、侠客游士皆以佩剑为时尚，剑成了时人尚



图14　铜镜骑士刺虎图（春秋　洛阳金村出土）

武的标志。在这种情况下，出了不少剑术家，也积累了一些剑术理论知识。鲁国大将曹沫就善剑术，据《战国策》载："曹沫之奋三尺之剑，一军不能当。"孔子的学生子路也精通剑术，《孔子家语》谈道："子路戎服见孔子，拔剑而舞之，曰：古之君子，以剑自卫乎。"《列子》一书中载有这样的寓言："卫周之剑，一童子服之，可却三军之众。宋兰子之剑，也剑迭而跃之，五剑尚在空中。"说明剑不但可以御敌，而且可以玩耍。《吴越春秋》记载了一段"越女论剑"的典故，说明当时已有比较精深的剑术理论。越女认为舞剑时要精神贯注，从容不迫，这样才能进退开合，形神相应。这些都说明当时在练习剑术方面已经积累了不少经验。

（二）拳斗

拳斗是从徒手格斗中发展而来。《诗经·小雅》中的“无拳无勇，职为乱阶”反映的就是当时的情况。管仲治理齐国时，就提倡拳斗，在增强齐国军队战斗力方面发挥了很大的作用。《管子·小庄》记载：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告。”其中的“拳勇”一词，即是指拳斗。总的来说，拳斗类似于现在的拳术。

（三）角力

角力在春秋时期有了很大的发展，它是和拳斗紧密相连的战斗技能。《左传》记载了这样一件事：“公子季孥帅师败莒师于丽，获莒。……公子孥谓莒曰：‘吾二人不相悦，士卒何罪？屏左右而相搏。’”就是用角力来决斗。二人徒手相斗时，往往是先用拳斗，后扭在一起，便成了角力。角力在很大程度上类似于现在的摔跤。（如图15）

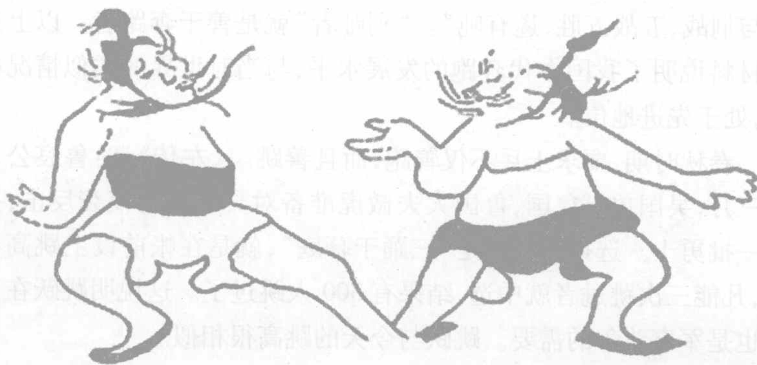


图15　角力图壁画（河南密县打虎亭出土）

（四）拓关

关，是城门的门栓或悬门，拓关就是举起城门的门栓或悬门。在战争中能把沉重的门栓或悬门举起，对决定战争的胜负起很大的作

用。据《左传》记载,有一次孔子的父亲叔梁纥参加攻打偪阳的战斗,偪阳人诱敌深入,把城门升起一些,鲁军刚入城,悬起的城门突然落下来。这时,叔梁纥力举城门,救出了入城的鲁军。据史料载,孔子也是一名具有"拓关"之才的大力士。

总的来说,春秋时期的拓关类似于现代的举重。

(五)奔跑和跳跃

春秋时期,奔跑和跳跃是军事训练中的两种重要方法。孙子助吴王训练军队时,就非常注意提高士兵的奔跑能力。《墨子·非攻》中说:"吴王阖闾教七年,奉甲执兵,奔三百里而舍焉。"也就是说教吴王的士兵七年,训练他们穿着甲胄,拿着兵器,疾行300里才宿营。春秋时代的300里,比现在的马拉松跑的距离还长。马拉松赛跑起源于公元前490年,而孙子训练吴军疾行300里是在公元前506年,比欧洲的最早赛跑不但时间早,而且距离也长。《吕氏春秋》也谈到了吴国选兵和吴楚战争的情况。说吴王选"利趾者三千人,以为前锋与荆战,五战五胜,遂有吨"。"利趾者"就是善于奔跑者。以上这些材料说明了我国古代奔跑的发展水平,与当时世界的类似情况相比,处于先进地位。

春秋时期,要求士兵不仅善跑,而且善跳。《左传》载:鲁哀公八年三月,吴国攻打鲁国,鲁国大夫微虎准备对吴军进行夜袭反击,要选一批勇士。选拔的办法是"三踊于幕庭",就是在帐前设上跳高器具,凡能三次跳过者就中选,结果有300人跳过了。这说明跳跃在当时也是军事斗争的需要。跳跃与今天的跳高很相似。

(六)游水和操舟

在春秋时期,游水和操舟也是一项军事训练的内容。据《管子》载,春秋时期,管仲为防止吴越从水上偷袭,曾"立沼池",垒"十仞之渊",训练游水和操舟的水师,用赏罚千金的方法,促使齐民游水。结果,"齐民之游水,不避吴越",并在水战中大败越人。这说明游水和操舟作为一种军事技能,在齐国已普及军民之中。游水与现在的

游泳很相似,操舟与现在的划船也很相似。

（七）钩强

钩强最初是配合水战的一种军事技能。《墨子》载:“昔者,楚人与越人舟战于江。楚人顺流而进,逆流而退。见利而进,见不利则其退难。越人逆流而进,顺流而退,见利而进,见不利退速。越人因此若势,亟败楚人。公输子自鲁南游楚,焉始为舟战之器,作为钩强之备。退者钩之,进者强之。”后来,这种活动演变为荆楚一带民间流行的“施钩之戏”,后世的拔河运动也是由此演变而来。

春秋时期的军事训练活动还继承了西周的“六艺”教育,射、御两项不仅要求掌握技能,还强调了礼仪和道德观念的培养。

三、健身娱乐相关的体育活动

（一）弄丸

弄丸又叫跳丸,“承蜩”是一种古代的球类运动,是用双手抛接几个“丸铃”。《庄子·徐无鬼》中谈道:“市南宜僚善丸铃,而两象之难解。”注说:“市南宜僚善弄丸铃,常八在空中,一个在手中。”《丸经》序云:“昔者楚庄王偃兵宋都,得市南勇士熊宜僚者,工于丸,士众称之。以当五百人,乘以剑而不动,捶九丸于手。军停战而观之,庄王免于敌而霸。”从这两则材料中,我们可以得知熊宜僚这个人的弄丸技术是何等的高超。实际上,弄丸是一种杂技,今天的杂技项目中仍有这一项。（见图16）

（二）投壶

投壶是在春秋时期十分流行的一种游戏。它起源于礼射,常在诸侯相会或贵宾宴饮中举行。《礼记·投壶》中说:“投壶者,主人与客燕饮讲论才艺之礼也。”进行时,和礼射相似,也有揖让进退等礼节。最早的投壶方法是用短箭向宴会用的盛酒壶投去,并有特制的箭和壶具。这说明投壶本是宴礼,礼节比较繁琐,后来发展成为一种游戏娱乐活动。这种活动一直延续到明清时期,才逐渐消亡。（如



图16 弄丸图

图17)

(三)秋千

据《古今艺术图》载:“秋千,北方山戎之戏,以习轻捷者。齐桓公伐北戎,流传入中国。”这说明秋千是在公元前600年左右,由北方少数民族地区流入中原的。

(四)围棋

围棋又名弈,它起源于原始社会,在春秋时期已很流行。《论语·阳货》载:“子曰,‘饱食终日,无所用心,难矣哉!不有博弈者乎,为之犹贤乎已。”又有《左传》载:“今宁子视君不如弈,其何以免乎?弈者举棋不定,不脏其耦,而况置君而定乎,必不免矣。”以上两

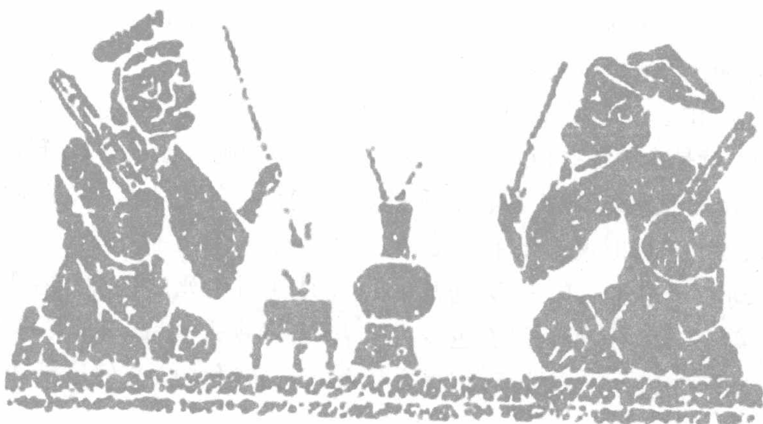


图 17　投壶

例，说明在公元前数世纪时，围棋已成为常见的娱乐活动。

四、春秋时期诸子百家有关体育的思想和实践

春秋时期是奴隶制崩溃、封建制兴起的大动荡时期，社会关系发生了重大变化，社会关系的变化引起了思想界的变化，在这个时候，产生了许多思想家、政治家和军事家，在他们的思想和实践中，有不少关于体育方面的内容。他们对当时和后世的体育发展有着较大的影响。下面简单地介绍一下几位著名人物的体育思想和实践。

（一）老子

老子，姓李，名耳，字老聃，楚国苦县（今河南鹿邑县）人，生卒年月不可考，著有《道德经》，是我国道家学派的创始人。老子的体育思想和实践是与养生和武术有关的，具体情况如下：

1. 养生方面主张无为好静。《老子》第十章提出“致虚静，守静笃”，即尽量使心灵虚静，坚守清静。

2. 福祸相互转化。《老子》中有朴素的辩证思想的因素，它揭示了客观世界的一些对立面，提出了矛盾的某些法则，特别是正、反两

方面相互转化的法则。在谈及福祸的关系时，老子说："祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。"

3. 抛去一切功名利禄，清心寡欲。老子主张"去甚，去奢，去泰"。就是去掉那些极端的、奢侈的、过分的措施。他认为过分地求生存反而会致死，做人要清心寡欲。在《老子》第五十章中，他谈到生与死的关系时说："出生入死，生之徒十有三，死亡徒十有三，人之生，动之死地亦十有三，夫何故?"这段是他对生死的论述。在《老子》第十二章中，他说："五色令人目肓；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货令人行妨（偷抢）。"他这是劝人要清心寡欲。

4. 在武术方面，老子对中国武术思想的影响表现在认识论和方法论上。在认识论方面，武术汲取了他关于宇宙本源的"道"的观点，来解释中国武术的本质。《太极拳经》中说："太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母。"这无极而太极的观点，也是老子的观点。在方法论上，中国武术主要汲取了老子的"物极必反"、"以静制动"的思想，来作为武术技击的指导原则。以至于后世的内家拳，如太极、八卦、形意等拳种的技击理论，都受了老子思想的影响。

（二）孔子

孔子（公元前551～前479），名丘，字仲尼，山东曲阜人，是继老子之后的伟大的教育家、思想家，儒家学派的创始人。他在整理古代典籍，保存文化和教育学生方面作出了不朽的贡献。孔子的体育思想和实践具体如下：

1. 孔子的教育中有体育因素。他创立私人学堂，收门徒，实行"礼、乐、射、御、书、数"六艺教学，在"六艺"之中，"乐、御、射"三艺属于体育的范畴。虽然如此，孔子不把射御能手当做自己的得意门生，而把射御看做次等的艺，因此在他列出的优秀弟子名单中不包括射御能手，他看重的是学生的德行、言语、政事和文学。孔子在教育过程中，除教"六艺"以外，还赞同学生郊游和游泳。如《论语》记载

孔子的弟子曾子说的话"莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴于沂，风乎舞云，咏而归"，因而受到孔子的赞同。

2. 孔子爱好各种体育活动，身体强健，力量很大，跑的速度很快。《论语·述而》载"子钓而不纲，弋不射宿"，说明孔子爱好钓鱼、游泳和打猎。《孟子》载"孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下"，说明孔子爱好登山运动。《吕氏春秋》中说："孔子劲拓国门之关。"还说他"足蹑郊兔"，说明孔子力气大，跑得快。

3. 孔子的养生观。孔子非常注重卫生保健，《论语》中有不少关于这方面情况的记载，说孔子不吃生的、颜色不好的、臭的食物，并能严格要求自己，不暴饮暴食，且吃饭的时候不说话，按时进餐，甚至连睡觉的姿势都讲究。

4. "仁"和"礼"的体育准绳。孔子的政治思想和道德标准都讲究"仁"和"礼"，他的体育和健康也是以"仁"和"礼"为标准的。他否定一切非仁、非礼的体育活动。他讲究礼射，他认为："射不主皮，为力不同科。"也就是他认为射箭不一定要射中箭靶，因为礼射和练力气不是同一类的事。他认为行射不在争高下，而在于道德观[①]。他说："君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子。"孔子在矍相一个园子的射箭地曾宣布："凡是打败仗的将军、亡国的大夫和过继给人当儿子的人，一律不准进去。"他认为那些"不忠"、"不孝"的人没资格看他射箭！（如图 18）

孔子的"仁"的思想对中国武术也有着深远的影响，它构成了武术伦理思想的核心，崇尚伦理，讲究仁义忠信，是中国武术文化的鲜明特色。这一特色至今仍使得中国武术在世界人们心目中不仅是技击与健身之道，更成为精神修养、人格净化的一种途径。

（三）管子

管子即是管仲，齐国的政治家、军事家。他辅助齐桓公推行改

---

① 《论语·八佾》。



图 18　孔子观乡人射

革，使齐国国力大增，称霸于诸侯。在管仲的改革中有不少措施与体育有关，具体如下：

1. 重视练兵，改革兵制。他定期举田猎，加强陆军训练。据《管子·小匡》载："春于田，曰蒐，振旅；秋以田，曰狝，治兵。"讲的就是他训练陆军的故事。他"立沼池"，垒"十仞之渊"，训练游水和操舟的水师，结果使齐国的水师实力大增，并能大败越人。他还规定工商不服兵役，农夫平时耕田，战时作兵。士当甲士和小官，有自己的田地但不耕种，专练武艺。这些措施大大增强了齐国的军事实力。

2. 举贤才，精选武艺高强者。管子重武，把选拔武人定为法律。据《管子·小匡》载："于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于重者，有则以告，有而不以告，谓之蔽才，其罪五。"致使"春秋角试……收

在下之豪杰,有天下之骏雄"①。这些人武艺精湛,"举之如飞鸟,动之如雷电,发之如风雨,莫当其前,莫害其后,独出独入,莫敢禁围"②。管仲本人也武艺高强,善射御,他在未辅佐齐桓公之前,曾与桓公作对,在一次战斗中,还曾射中过齐桓公的带钩。后来由于齐桓公不记前仇,管仲归顺了桓公。

管子是法家的先驱,他的政治主张突破了"礼"的束缚,因此,和他政治主张相关联的体育主张,也不是为"礼"服务的,而是为"耕战"服务的,他的体育思想对后世法家的影响很大。

(四)孙子

孙子,名武,字长卿,春秋晚期齐国人,做过吴国的将军,他所著的《孙子兵法》一书是一部不朽的军事经典。孙子关于战争的论述打破了"天命论",有唯物主义的性质。孙武与体育有关的军事思想主要有以下几点:

1. 主张"知己知彼,百战不殆","始如处女,敌人开户,后如脱兔,敌不及拒"等一套战术思想,它不但对后世的军事战争影响甚大,而且对后世的体育影响也很大。第一,它对传统的武术影响很大,特别是在武术技击术方面;交手竞技的双方都很注意这一点。第二,它对现代竞技的影响也很大,各项竞技项目的运动员,在比赛开始前一般都要研究一下对手,在实力相当的情况下,赛前研究对手的状况是很有必要的。比如中国女排在每次出征之前,教练员对对手的情况可以说是了如指掌。

2. 治军规整,训练非常严格,常用军法军纪来统一步调。孙武从严治军的思想,不但对后来的治军有着深远的影响,而且对后世的体育影响也很深远,一些集体项目如篮球、排球、足球等,在平时训练和比赛中,都非常注意这一点。

① 皆出自《管子·七法》。

② 皆出自《管子·七法》。

3. 认为“兵者,诡道也。故能而示之不能,用而示之不用,近而示之远,远而示之近,利而诱之,乱而取之……攻其不备,出其不意”。这就是兵不厌诈的意思。武术技击在这一思想影响下,出现多变、奇异的情况,其根本目的在于迷惑对手,使之被动,暴露出弱点而失败,武术所谓“虚实、刚柔、闪赚、详项、虚招”等等,均出于此。在现代的体育竞技中也出现不少利用此种战术的情况。

另外,孙子强调作战的各方面配合,体现整体性的重要性,用兵最忌主观性、片面性、随意性等,这一观点对中国武术和各项体育项目都有着不同程度的影响。

五、春秋时期的养生

春秋时期的养生思想较之西周有了进一步的发展,人们在实践中总结出不少可贵的养生方法和理论。

《老子》载“致虚极,守静笃”即在养生方面提出了“虚静”的理论,这对养生学来说,是一个大的进步。《论语》中也记载了有关孔子养生方面的实践,比如他讲究“食饐而餲,鱼馁而肉,败不食”;“色恶不食,臭恶不食,失饪不食”。“由虽多不食使胜食气。”“不时不食”,“食不语”,“寝不尸(不仰卧而睡)”等,也就是说孔子在吃饭和睡觉的姿势上都有所讲究。

老子和孔子的养生理论和实践说明,春秋时期的人们已经非常注意养生保健了。

总的来说,处于大变革的春秋时期,体育活动已经相当活跃,并且在社会生活中占有很重要的位置,为我国体育的发展起了一个承上启下的作用。

第二节　战国时期的体育

一、战国时期的历史状况

历史进入战国时期，兼并战争更加频繁，小诸侯国多被大诸侯国兼并。在兼并过程中，七个实力强大的诸侯国兼并了其周边的小诸侯国，形成七雄割据的局面，史称“战国七雄”。它们分别是：齐、楚、燕、韩、赵、魏、秦。在这“七雄”之中，实力最强大的有三个：秦国西占陇蜀，楚国占江淮、拥吴越，齐据山东，它们都有望统一中国。为了增强实力，各国都实行了变法，其中变法最彻底的是秦国的商鞅变法，使秦国的实力大大增强，逐步成为“七雄”中实力最强大的国家，并于公元前 221 年灭掉其他六国，统一中国，建立了中国历史上第一个中央集权制的封建国家。

二、战国时期与军事相关的体育活动

战国时期，各国为了增强其实力，都拼命地扩充军队，秦国和楚国均拥兵百万，其他五国也都有兵力几十万。战争规模也比春秋时期大，春秋时期的战争规模最大的也不过投入十几万兵力，而战国时期出现了几十万甚至近百万人的大规模战争。如公元前 206 年的秦赵“长平之战”，仅赵国的军队就死亡 40 多万人。大规模的战争助长了尚武的风气，使练兵习武活动得到更加广泛地开展。各国的军民也都进行了军事操练，在长期的兼并战争中，作战方式也逐步得到演变。春秋初期，作战是以车战布阵为主，后来逐步向步战转变，到了战国时期，已经变成步战为主，骑战次之，车战退居到第三位。这就决定了对步兵、骑兵训练的加强，对车兵的训练相对减弱。

（一）对步兵的训练

战国时期是以步兵作战为主，于是各国都非常注重对步兵的训

练。《汉书·刑法》载:"齐愍以技击强,魏惠以武卒奋,秦昭以锐士胜。"也就是说齐愍王以技击强兵,魏惠文王以能长驱作战的武卒而奋起,秦昭襄王则以奋勇强健的锐士来取胜。这说明战国时期各国对步兵的训练很有讲究,具体来讲,训练的内容包括:举鼎、角力、投石、超距、习剑,等等。

1. 举鼎

在战国时期的步兵训练项目中,举鼎是其中比较重要的一项。鼎是古时祭祀或煮食用的器具。战国时期,人们为了比试力量的大小,常常采取举鼎的方式。据说秦国的秦武王很有气力,喜欢举鼎,常以高官厚禄招揽力士。《史记·秦本纪》载:"武王有力,好戏,力士任鄙、乌获、孟说皆至大官。王与孟说举鼎、绝膑。"也就是说秦武王与孟说比赛举鼎,不慎绝膑而亡。《吴子·料敌》中说:"一军之中,必有虎贲之士,力轻扛鼎。"这说明举鼎在军事训练中的重要作用。

2. 角力

角力也是军事训练的重要内容之一。战国时期,角力有了新的发展,已经有了抱腰、搬腿等摔跤技术。如在陕西省长安县客庄墓葬出土的战国透雕摔跤铜牌(1955 年出土),反映了当时摔跤运动的情况。

3. 投石、超距

投石指的就是投掷活动,超距指的是跳跃活动。在战国时期,投石和超距活动也是军事训练的重要内容。当时,秦国军队很强大,原因之一就是善于用各种体育手段练兵,这些手段中就有投石和超距。公元前 224 年,秦始皇派王翦率 60 万大军攻楚,楚国动员倾国之兵拒秦。王翦先坚壁而守,不出战,对部队进行休整。过了一段时间后,"王翦使人问军中戏乎?对曰:方投石超距。王翦曰:士率可用

矣。”[①]后来，王翦大败楚军。秦用体育项目练兵，不仅能增强战斗力，而且也有活跃军人生活的作用。

4. 习剑

剑术兴起于春秋时期，到了战国时期，有了进一步的发展。当时，有的国家已用法令手段命官吏佩剑。《史记》载：“秦简公六年，令吏初带剑。”从出土文物——战国的水陆攻战图上，可以看到当时的士兵都身佩短剑。这两个史料反映了战国时期的剑术更加普遍。在战国养士之风中，出了许多以剑为业的剑客侠士，使剑术向着专门化的方向发展。“昔赵文王喜剑，剑士侠客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”[②]，反映的就是这种情况。在斗剑的实践中，已经形成了比较成熟的剑术理论。《庄子·说剑》载：“示之以虚，开之以利，后之以后，先之以至。”说的是击剑时先诱敌深入，后发制人。它反映了当时剑术理论已经相当精辟。（如图 19）

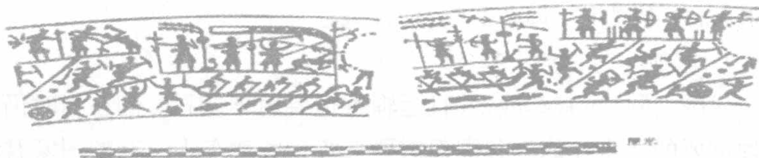


图 19　战国水陆攻战纹铜鉴

除上述几项以外，还有拳搏、拓关、奔跑等项目，我们在上一节“春秋时期的体育”中已经论述过，这里就不再论述。当然，在战国时期，像拳搏、拓关、奔跑等活动比之春秋时期开展得更加广泛。

（二）对骑兵的训练

骑兵由于行动迅速，在战场上机动灵活，所以，随着战争规模和

① 《史记·白起·王翦传》。

② 《庄子·说剑》。

方式的改变，骑兵的地位越来越重要。战国时期最早训练骑兵，并建立骑兵部队的是赵武灵王。由于赵国西北与少数民族地区接壤，少数民族的游牧骑兵经常骚扰其西北边境，越武灵王即位后，立志图强，冲破重重阻力，决心向少数民族学习，发布"胡服骑射"令，即变中原地区的长袍大褂为窄袖短襦的"胡服"，这样有利于"骑射"。组建骑兵，让他们身着"胡服"，亦骑亦射，经过一段时间的训练之后，终于成为一支强大的骑兵，既成功地清除了西北少数民族的威胁，又大大增加了赵国的实力，成为"战国七雄"之一。后来各国纷纷仿效，实行"胡服骑射"。

（三）弩射、车战与兵器的发展

1. 弩射

战国时，弩射得到进一步发展，不仅弹力大，射得远，射得准，而且可以连发。《荀子》说魏国有"十二石之弩"。《战国策》记载韩国的强弓劲弩有"谿子、少府、时力、距来，皆射六百步之外。韩足超足而射，百发不暇止。远者达胸，近者掩心"。

2. 车战

战国之际，还有车战，并且运辎重也要用车，因此，御在当时仍是一种重要的军事技能。各国都需要选练一些武车士。有的国家君主也从师学御。《韩非子·喻老》篇记载："赵襄王学御于王子期，俄而与子期逐，三易马而三后。襄主曰：子之教我御，术未尽也。对曰：术已尽，用之则过也。凡御之所贵，马体安于车，人心调于马，而后可以进速致远。今君后则欲逮臣，先则恐逮于臣。夫诱道争远，非先则后也。而先后心在于臣，上何以调于马，此君之所以后也。"从这段记述可以看到，战国时已精辟地总结了御的经验，得出了"马体安于车，人心调于马"的理论。这不仅从哲理上恰当地解决了人、马、车三者的关系，而且从心理学方面说明了心理活动对御的影响。

3. 兵器

战国时期，由于生产力的发展，冶铁、竹木等手工业也有了长足

的发展，军事器材制造的种类增多了，质量也更加精良。重要的军事器材有：刀、枪、剑、戟、矛、匕首、车、船、云梯等。那时的铁兵器已相当锋利。据《史记》载，楚国的剑和锋在当时是非常有名的。但是战国时期的铁兵器并没有完全取代青铜兵器。总的来说，兵器的发展是兵器武艺和军事体育发展的物质条件。

三、与娱乐有关的体育活动

（一）竞渡

竞渡是战国时期在南方民间流行的一种水上娱乐活动。据传说是为纪念战国时期楚国伟大的爱国诗人屈原而设。《荆楚岁时记》曰："俗谓屈（原）死汨罗日，伤其死所，并命将舟楫以拯之，至今为俗。"也就是在每年农历五月初五端午节这一日，为了纪念屈原而赛舟，久而久之，就形成了风俗。后来，竞渡发展成为赛龙舟。

（二）飞鸢

就是指放风筝，是我国古老的民间游戏，早在战国时期已经出现。《韩非子・外储说左上》云："墨子为木鸢，三年而成，蜚一日而败。"也就是说墨子曾经制造过木鸢。《墨子・鲁问》篇说："公输子削竹木以为鹊，成而飞之，三日不下。"也就是说鲁班曾经制造过竹鹊。事实上木鸢和竹鹊都是原始的风筝。飞鸢的出现开创了放风筝这项体育活动，也迈出了人们征服宇宙的第一步，在体育史和航天史上均有重大的意义。

（三）秋千

在春秋时期传入中原的秋千，到了战国时期有了进一步的发展，出现了磨秋千的游戏形式，其构造是用一个木柱支撑起一个圆轮，在圆轮上辐射出四个杆，游戏者边跑边悬垂于杆头，随轮旋转。这种游戏方式至今仍然存在。

（四）田猎

战国时期的田猎活动主要用于娱乐，一些国家的贵族非常爱好

田猎，田猎时往往兴师动众，规模宏大。《史记·魏公子列传》记载了赵王的一次田猎活动，使魏王误认为是赵军侵犯边境，心里很害怕，忙令边防将士进入紧急状态。后来才知道是“赵王猎耳，非为寇也”。这也说明赵王田猎规模之宏大。

（五）赛马

赛马是战国时兴起的一项活动，许多国家的贵族以赛马赌博为乐。《史记·孙子吴起列传》记载了齐王和田忌赛马的故事。齐国的王公贵族常赛马赌钱，田忌多次失败。有一天，齐王和田忌赛马，规定各人从自己的上马、中马、下马中各选一匹马来比赛，并且规定每输一匹就得付给对方千金。但是在当时同等级的马中，齐王的马比田忌的马略胜一筹，也是说田忌用同等级的马来比齐王同等级的马是必输无疑。当时作为田忌家宾客的军事家孙膑给田忌出了主意，让田忌用下马来对齐王的上马；用上马来对齐王的中马，用中马来对齐王的下马，结果田忌以二比一取胜，获金二千。从这个故事中，我们可以得知在战国时期，赛马活动已经很普遍，并且非常讲究策略。这也是我国应用对策论指导竞赛体育活动的最早记载。它也是战国时期科学性的标志之一。赛马活动至今在我国的港澳地区仍很流行。

（六）蹴鞠

蹴鞠是我国古代的一种“足球”游戏，战国时期，这种游戏在各国开展得都比较广泛。《西京杂记》载：“太上皇徙长安，居深宫，凄怅不乐。高祖窃因左右问其故。以生平所好，皆屠贩少年，斗鸡、蹴鞠以此为欢。今皆无此，以故不乐。”太上皇指刘邦的父亲，其少年时期就在战国后期，刘邦家在沛县，属楚国，他的父亲在少年时喜欢踢足球，看斗鸡。这说明战国时期，蹴鞠活动在楚国非常流行。《战国策》载：“临淄甚富而实。其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗雉犬、六搏踏鞠者。”说明战国时期齐国也非常流行蹴鞠。从这两则史料来看，战国的蹴鞠活动已经非常普遍，并且主要用于娱乐。

四、诸子百家有关体育的思想

(一)儒家

儒家学派是在春秋时期孔子开创的,到了战国时期,又出现了两位重要的代表人物,一个是孟子,一个是荀子。孟子,名轲,鲁国人,是战国中期儒家学派的代表,他的政治主张是“仁政”,他的哲学思想是性善论。从性善论出发,孟子注意修身反省,他和孔子被后人尊称为“孔孟”。孟子的体育思想很少,只有一个养生方面的“天命论”的观点,但不科学。真正对体育作出很大贡献的是荀子。

荀子,名况,战国末期赵国人,是战国末期最有影响的思想家和教育家,他晚年留居兰陵(今山东莒南县),讲学著书,培养了很多优秀的人才。

第一,荀子的音乐体育教育观。他说:“夫乐者,乐也,人情之所必不免也,故人不能无乐。”这句话的意思是,乐舞对人的发展是不可少的,它对人的身心健康有很大的好处。他还认为人们形体的俯仰屈伸,如果能伴随音乐的节奏来舞动,不但整齐划一,而且其形体将是很健美的。(大有今天人们跳健美操的功效)所以,“听其雅颂之声,而志意得广焉,执其干戚,习其俯仰屈伸,而容貌得庄焉。行其缀兆,要其节奏,而行列得正焉,进退得齐焉”。他认为音乐体育教育不仅有助于人的身心健康,而且对移风易俗、净化社会环境等也有重要的作用。他说:“乐行而志请,礼修而行成,耳目聪明,血气和平,移风易俗,天下皆守,美善相乐。”

第二,荀子的唯物主义体育观。荀子虽是儒家学派的代表,但他是一位唯物主义的思想家,他强调世界是物质的世界,批判了儒家以往的“天命论”的唯心主义观点。提出了“制天命而用之”的人定胜天的思想。他的唯物主义体育观主要体现在健身和养生方面。他认为“形具而神生”,这就是强调物质第一的健身观点。他认为:“养备

而动时，则天下不能病……养略而动罕，则天下不能使之全。”[①]他强调人的主观能动性，强调运动对人体健康的意义，这也是对儒家宿命论的批判。

(二)法家

1. 李悝：魏国人，是法家学派的代表，主张以法治军，鼓励耕战，积极提倡军事训练，并以法令的形式鼓励民众参加军事体育活动。李悝在任期间，曾下了一道《习射令》，该令规定：老百姓打官司时，令双方射箭靶，射中的一方为赢，射不中的一方为输，于是人们纷纷学习射箭，日夜不休。李悝的这道《习射令》看起来似乎可笑荒唐，但在提高百姓的身体素质和军事技能等方面，却收到了良好的效果，当秦国来侵犯时，便一举打败了秦国。

2. 商鞅：是李悝的学生，他和李悝一样主张以法为教，以法治军，奖励耕战，奖励军功，他在秦国实行变法时，积极开展军事体育训练，使“民勇于公战”，增强了秦国的军事实力，为秦统一中国奠定了良好的基础。

3. 韩非子：韩非是战国后期的法家代表。他在《五蠹》中说：“上古竞于道德，中世逐于智谋，当今争于力气。”并且认为“文德不如武备”，“习礼不如讲武”，道出了他重视发展人们勇力的体育观。他的体育观在封建社会被历代统治阶级所重视。

(三)墨家

墨子名翟，战国时鲁国人，开创了墨家学派。他是小生产者的代表，主张“兼爱”、“非攻”、“尚贤”、“节俭”，他的体育教育很有特色。

1. 体育选才。墨子招收学生时，非常注意选才。据《墨子·公孟》载：“有游于墨子之门者，身体强良，思虑徇通，欲使而学。”这说明墨子选才的条件是“身体强良，思虑徇通”。墨子这样规定学生的入学条件，是与他的政治主张和治学精神密切相连的。

① 《荀子·天论》。

2. 重视军事体育。墨子要求学生“身体强良”，便于他的教学，他在教学中把军事体育的射御搬到了课堂上，说明他非常重视军事体育。他的射箭技术很好，《墨子·公孟》载：“二三子有复于墨子学射者。”他还把射御视为士之贤能的标准，并主张依此予以赏罚。《墨子·尚贤下》中说：“凡我国能射御之士，我将赏馈之，不能射御之士，我将罪贱之。”说的就是这方面的内容。

3. 培养学生勇于牺牲的侠客精神。墨子在重视学生习武的同时，注意培养学生勇于牺牲的侠客精神。《淮南子》载：“墨子服役者百八十人，皆可使赴火蹈刃、死不旋踵。”说的就是墨子门下的勇士，他的学生不但有超凡的武艺，而且有重义轻利的侠士之风。所以说，墨子开启了中国古代武侠之先河。

（四）道家

道家是由老子开创的，到了战国时期又出了一个杰出的代表，那就是庄子。庄子，名周，宋国人，是战国时期道家的中心人物。他继承了老子的宇宙观，但他的思想比老子更消极。他对体育的主要贡献在于养生方面的论述。他的养生观在下一部分作详细论述，这里不再阐述。

（五）兵家

1.《六韬》

战国时期，由于战争的规模越来越大，战略和战术已经有了很大的变化。出现了不少军事家，他们总结经验，著书立说，《六韬》这部兵书也就应运而生了。该兵书的作者虽不可考，但可以肯定地说是一位杰出的军事家所为。《六韬》的作者主张依身体条件和军事技能选拔、组织和训练士兵。这对当时军事体育的发展起一定的促进作用。它对步兵、车兵、骑兵、水兵作分门别类的论述。《六韬》选练士兵的理论，反映了当时战略战术的变化，适应了战争的需要。它为练兵习武指出了专门化和标准化的发展方向。

2.《司马法》

《司马法》是战国初期的作品，这部兵书阐述了在战争中“智”和“勇”的关系，分析非常精辟。这部书中说：“凡战，智也，斗勇也。”又说：“战，以智决，以勇斗。”意思是说战斗首先是智慧的较量，其次才是勇力技术的较量。因此，无论是军队作战也好，民间武艺较量也好，战略战术思想的运用是首要的，武艺的高低固然很重要，但必须与正确的战略战术相结合，才能发挥武艺高超的作用，取得胜利。这部兵书对现代竞技体育的战略战术仍有一定的影响。

3.《孙膑兵法》

孙膑，是孙武的孙子，战国时期著名的军事家。所著《孙膑兵法》久已失传，在1972年山东银雀山出土的汉代竹简中，发现了这部兵书。孙膑非常重视武艺人才在战斗中的作用，认为武艺高强的将士可以直入敌阵，以擒其将领。在选才方面，孙膑认为只能以武艺高低的同一标准来选才，不能分贵贱。

五、战国时期的养生

（一）养生理论

1.《黄帝内经》

《黄帝内经》是战国人假托黄帝之名而著的一部医学著作。在战国时期，医学的发展促进了养生学的发展。《黄帝内经》一书提出了不少养生的理论和方法。

首先，该书提出了劳逸得当的养生方法。该书指出：“上古之人……饮食有节，起居有常，不重作劳，故能形与神俱而终其天年。”这里所说上古之人终养天年的说法虽与历史不符，但是节制生活、劳逸得当的养生法还是可取的。

其次，该书提出的根据季节变化保养身体的方法有一定的科学依据，至今值得我们去探讨。

总之，这部书的作者继承和发展了我国古代的体育疗法，丰富了

我国古代的养生学。

2.《吕氏春秋》

《吕氏春秋》是一部杂家的著作，为秦国吕不韦所编，其中有不少关于养生方面的理论。

该书《本生》篇中说："世之富贵者其子声色滋味也，多功能惑者，日夜求辜而得之，则遁焉（放荡不禁）。性恶得不伤?"这在养生方法上提出了纵欲的危害和节欲的必要。《尽数》篇中说："流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿为风……处足，则为痿为蹷。"这在养生方法上提出了运动的必要，不运动则会引起一系列的疾病。这是以动养生观点的代表。

3.《庄子》

(1)"静坐"法。《庄子》中的养生观点，主要是以静养生，但也包括动静结合。庄子主张"齐生死"和"忘物丧我"。庄子的《养生主》篇是专谈养生问题的，可以说是庄子养生思想的核心部分。庄子在这篇文章中所谈的养生理论，主要体现了"弃知绝欲，恬淡无为，因顺自然"的思想。另外，这种养生理论还散见于其他各篇，如《庄子·大宗师》中说："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通。此谓坐忘。"意思是静坐而内心忘记外界一切东西，这是养生中的"静坐"法。《庄子·在宥》也谈到了"静坐"法的作用。他认为"无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将寄形，形乃长生"。《庄子·人间世》说："若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气，耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。"意思是说人只要排除杂念，精神专一，以意领气，才能达到心境空明虚灵的境界。这实际上也是突出了一个"静"字。

总的来说，庄子以上诸多观点的主题只有一个——"以静养生"。

(2)动静结合法。《庄子·刻意》篇在论述养神时,曾以水作比喻,提出了"纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为,动而以天行,此养神之道也"。这里谈到的养神之道就是动静结合。虽然这不是庄子养生的主要观点,但它为后世的养生学的发展奠定了基础,它是一种比较全面、科学的观点。

(二)养生实践——导气、行气

1. 导引术

导引术是战国时期流行的一种养生实践活动。"导引"一词最早出现在《庄子·刻意》篇中。该文这样说:"吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。"其中的"吹响呼吸,吐故纳新"指的是呼吸运动,但不是一般的呼吸运动,它是一种有意识指导的呼吸锻炼。"熊经鸟申"指的是肢体运动,这种肢体运动是有规则的,即像熊攀在树上,像鸟儿在空中飞翔时伸着脖子。这里强调要模仿熊和鸟的活动形态,进行伸展肢体,活动筋骨,调和血脉,才能达到健康长寿的目的。

《黄帝内经·素问》也谈到了"导引",该文说:"中央者,其地乎以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跻。"这里说的"导引"术,指的是肢体运动加上按摩。

总的来说,战国时期的引导术是指呼吸运动、肢体运动和按摩三者的结合,内容比较丰富,对于人们的养生是有帮助的。它被广泛地应用在医疗和健身之中。《黄帝内经·素问》中说:"形苦志乐,病生于筋,治之以熨引。"说明导引可以治疗疾病。战国时期的《行气玉佩铭》是当时把导引作为健身方法的最好说明。原文是这样的:"行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则史,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天,天机春在上,地机春在下。顺则生,逆则死。"据郭沫若解释,《行气玉佩铭》就是一个行气健身的过程,从锻炼的过程来看,与后边的气功动作要领相似。(见图20)

综合述之,战国时期体育的发展是多样的、全面的。由于经济的

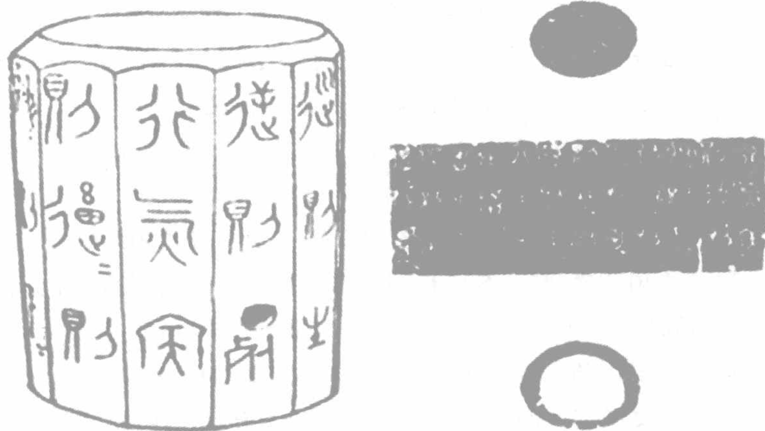


图20 行气玉佩铭

发展，人民生活水平的相对提高，已出现由军事体育向民间体育发展的苗头，学校体育也由文武合一走向文武分途。养生学较前代也有了大的进展，这些都对后世体育的发展产生了重大的影响。

参考书目：

1.《中国小通史》先秦篇，张晓松著，金盾出版社，2003 年。
2.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。
3.《中国古代体育史简编》，李秀芳、周西宽、徐永昌主编，人民体育出版社，1984 年。
4.《体育运动全史》[匈牙利]，拉斯洛·孔著、颜绍泸译，中国体育史学会，1985 年。
5.《体育史》，潭华主编，高等教育出版社，2005 年。
6.《中国古代教育史》，毛礼锐编著，人民教育出版社，1983 年。
7.《马克思恩格斯选集》，人民出版社，1995 年。
8.《体育原理》，杨文轩、陈琦编，高等教育出版社，2004 年。

9.《古文字与商周史新证》,王晖编著,中华书局,2003 年。
10.《庄子译注》,费逸译注,花城出版社,1998 年。
11.《先秦史稿》,李玉洁著,新华出版社,2002 年。
12.《中国大百科全书之体育》,中国大百科全书出版社,1982 年。
13.《体育史》,体育史编写组,高等教育出版社,2002 年。
14.《中国体育史》,谷世权、杨文清著,北京体育学院出版社,1981 年。
15.《中国文物》,李力著,五湖传播出版社,2004 年。
16.《历史研究》中的《我对中国社会史的研究》,侯外庐著,1984 年第 3 期。

第四章
封建社会前期体育的发展

我国的封建社会前期是从公元前221年秦灭六国到公元589年杨坚立隋,历经秦、汉、三国、两晋、南北朝,历时810年。

战国时期诸侯割据的局面阻碍了经济、文化的发展,使统一成为一种历史的大趋势。秦王嬴政顺应了历史的潮流,灭掉东方六国,于公元前221年建立了中国历史上第一个统一的中央集权制的封建国家。秦王嬴政自号“始皇帝”,也就是历史上的秦始皇。秦始皇在全国范围内进行了一系列的社会改革,进一步确立和发展了封建土地所有制,加强了中央集权。同时也加重了人民的负担,导致阶级矛盾激化,终于在公元前209年爆发了陈胜、吴广领导的中国历史上第一次农民大起义。起义爆发后,项羽、刘邦分别起兵响应。秦王朝在农民起义的打击下,于公元前206年灭亡。秦亡后,刘邦和项羽为了争夺帝位,进行了长达四年的楚汉战争,最终刘邦战胜项羽,于公元前202年建立了汉朝,定都长安,史称“西汉”。

西汉前期,政府采取“休养生息”的政策,促进了经济的恢复和发展;到汉武帝时,国力达到鼎盛时期。然而,到了西汉后期,土地兼并严重,阶级矛盾激化。王莽乘机篡权,于公元9年称帝,建立新朝。王莽推行新政,使阶级矛盾更加激化,终于爆发了绿林、赤眉农民起义,推翻了王莽政权,汉室宗亲刘秀乘机起兵,灭掉各路起义军,于公

元25年称帝,定都洛阳,史称"东汉"。刘秀吸取农民起义的教训,推行比较宽抚的政策,使经济得到了恢复和发展。到东汉末年,宦官专权导致阶级矛盾激化,爆发了声势浩大的黄巾起义,东汉政权瓦解。公元220年,曹丕代汉,东汉灭亡,曹丕建立魏国。接着,刘备于221年称帝建立蜀国,孙权于222年建立吴国,史称"三国"。三国的社会、经济都有所发展,其中吴国还于公元230年派大将卫温率一万人到夷洲(今台湾),并开发了台湾。

公元263年魏灭蜀,265年司马炎夺取魏国的政权,建立晋,史称"西晋"。公元280年西晋灭吴,结束了三国鼎立的局面,实现了短期的统一。西晋统一后不久,爆发了统治集团内部旷日持久的"八王之乱",给各族人民造成了沉重的灾难,加速了西晋灭亡的步伐,终于在公元316年,西晋灭亡。

西晋灭亡后,南北分裂,西晋皇族司马睿逃往江南,并建立了政权,史称"东晋"。而北方黄河流域各族统治者互相混战130多年,先后建立了许多小国,连同西南的成国,历史总称为"十六国"。

公元420年,东晋大将刘裕废掉东晋皇帝,自己称帝,国号宋。在此后的160多年里,先后经历宋、齐、梁、陈四个朝代,历史上总称为"南朝"。公元386年,鲜卑建立的北魏统一了黄河流域,后来,北魏分裂为东魏和西魏。再后来,东魏被北齐所代替,西魏被北周所代替。历史上把北方先后存在的这五个朝代总称为"北朝",同时,把这一南北对峙的局面叫做"南北朝"。

从秦代至南北朝,是我国封建制度的初步发展并逐步走向成熟的重要时期。这一时期,生产力的发展带动了生产关系的改变,生产关系的改变又促进了社会经济的发展,也为文化的进步创造了条件。因此,这一时期的体育无论在活动内容上,还是思想观念上,都有着较大的变化和发展,初步形成了我国古代体育的基本格局。

第一节　秦汉时期的体育

一、军事体育的衍变

秦王嬴政二十六年(公元前221年),秦国灭掉了六国中的最后一个国家齐国,统一了中国,建立起中国历史上第一个统一的封建制国家,秦王嬴政自称"始皇帝",也就是历史上的秦始皇。秦始皇采取了一系列的措施来维持国家的统一和皇权专制,他的重大措施之一,便是收缴天下的兵器。据《史记·秦始皇本纪》载:"秦王堕名城,杀豪杰,收天下之兵,聚之咸阳,销以为钟,铸金人十二,重各千石,置廷宫中。"收缴天下兵器的目的很明显,实际上是在民间禁武,"以弱黔首之民"。

秦收缴天下兵器的行动看来是彻底的,秦末农民起义开始时手中完全没有正式的金属武器,便是明证。据《史记·陈涉世家》记载:陈胜、吴广的起义是"斩木为兵,揭竿为旗,天下云集响应,赢粮而景从"。面对手无寸铁的起义军,秦军却是"阻险不守,关梁不阖,长戟不刺,强弩不射"。说明秦始皇企图"禁武弱民"的最终目的并没有实现。秦王朝终于在起义军的呐喊声中灭亡了。

虽然秦朝统治者在民间禁武,但军队的习武活动仍在开展。1974年开始发掘的秦皇陵兵马俑一号坑,出土了仿秦宿卫军制作的陶质卫士俑和拖战车的陶马6 000多匹,并已探明尚未发掘的二号坑有武士俑、陶马俑4 000个。近万个陶质战士分别组成步、弩、车、骑四个兵种,手执弓、弩、青铜刀、剑、戈、矛、戟,雄赳赳地面向东方。这说明秦朝在军事训练中非常注意武术、射、御等军事体育。

(一)汉朝的尚武

在秦朝以前,北方的匈奴族就常骚扰内地,秦、赵、燕三国都不得不花费很大的气力给予反击。秦朝建立后,秦始皇曾北伐匈奴,并沿

边境修筑了长城，派大将蒙恬统军40万屯驻北方边境，防御匈奴，匈奴的势力才暂时得到了控制。秦朝灭亡后，北方失去了防御，致使匈奴势力再次强大起来，统一了北方各少数民族，并一举占领了蒙恬所开拓的河套南部地区，成为威胁汉朝人民生命财产安全的头号敌人。虽然汉朝采取屈辱的"和亲"政策，仍未换来和平。匈奴仍然经常入侵汉朝，甚至国都长安也受到数次威胁。面对强敌的入侵，汉朝统治者不得不高度重视戒备和军事训练。到汉武帝时，反击匈奴的时机已成熟，通过几次大规模的作战，匈奴的威胁基本解除。下面简单地介绍一下汉代与军事有关的体育项目。

1. 骑

由于匈奴拥有强大的骑兵，要想战胜匈奴骑兵，汉朝就必须拥有一支训练有素的骑兵部队。因此，汉朝特别重视骑兵的建设。汉高祖刘邦在位时设置并健全了马政机构。文帝时，晁错指出："车骑者，天下武备也。"于是修"马复令"，即民间养马一匹，"当为率者，免其三人，不为率者，复其钱耳"[①]。汉朝实行的是"义务"兵役制，和这项政策结合，极大地鼓舞了人民养马的热情。于是西汉王朝迅速地组建了庞大的骑兵部队。西汉训练骑兵大多在平地或多马的地方举行。西汉政府根据骑兵作战速度和作战距离的特点，加强了骑兵对使用环柄刀的训练。于是环柄刀逐渐代替了长剑作为骑兵训练武器的位置，因为长剑的劈刺不如长刀的劈砍杀伤力大。在骑技上，不但向匈奴学习，并且请了一些匈奴的骑士作为教官，后来在对匈奴的作战中，骑兵作战成为作战的主要方式。同时，在正确的训练方法指导下，汉朝骑兵的作战能力基本上与匈奴骑兵的作战能力平分秋色。

2. 对步兵的训练

步兵的地位虽然不如以前那么重要，但是汉朝政府仍加强对步兵的训练。汉代实行义务兵役制，规定"民二十三为正率，一岁为卫

① 《汉书·食货志》。

士，一岁为材官骑士，习射、御、骑、驰战阵”，并且规定材官“年五十六衰老，乃得召为就田”。在山多或少马的地方多训练步兵，叫做“材官”。西汉训练步兵的项目很多，具体如下：

手搏：春秋战国时兴拳勇，汉兴手搏。手搏是从“相搏”逐渐分化出的一种新竞技形式。班固云：“技巧者，习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜也。”也就是强调手搏是通过“习手足”的练习，目的在于增强体质，从而提高步兵的作战技术。到汉代后期，手搏开始向娱乐方向发展。

投石和超矩：投石和超矩是从秦军训练中继承下来的，在汉代仍作为一种兵技训练步兵。投石就是以石投人。石可以用手来投，也可以机发，据《汉书》载：“飞石重十二斤，机发二百步。”记载了一名投石高手甘延寿，说“甘延寿有力，能以手投云”。超矩实际上是训练跳远的。《汉书》记载甘延寿“投石超矩绝于等论，尝超逾羽林楼亭”。

蹴鞠：蹴鞠是汉代的一项重要的体育运动，开展得比较普遍，上至帝王，下至百姓，从宫廷至民间，爱好此项运动的人很多。汉高祖刘邦曾在宫苑内设“鞠城”，汉文帝好蹴鞠之戏，就令枚皋作《蹴鞠赋》。汉武帝更是喜欢蹴鞠。《西京杂记》载：“武帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠为劳体，非至尊所宜。”于是有人给他作了弹棋的游戏来代替蹴鞠。另外，不少资料上记载有蹴鞠在民间开展的盛况，这里不一一阐述。而汉代蹴鞠的最突出的特点，就是用它来练兵。《刘向别录》中说：“踏鞠者，兵势也，所以练武上，知有材也，皆因嬉戏而讲练之。”这里讲述了蹴鞠用以练兵的原因。用蹴鞠练兵有大用途，一是可以增强士兵的体能，二是可丰富士兵的业余生活。汉代大将霍去病就非常重视用蹴鞠练兵。据《汉书》载：“去病大塞外，率令粮，或不能自振，而去病尚穷域踏等也。”“穿城”就是在地上挖坑，作为鞠城，其作用相当于球门。汉代以蹴鞠练兵，通常采用竞赛的方式。东汉李尤的《鞠城铭》就竞赛的方式进行了描述。他说：“圆鞠方墙，仿象阴

阳,法月衡对,二六相当,建立平,其列有常,不以亲疏,不有阿私,端心平意,莫怨其非。"这里涉及蹴鞠的用具、场地、队长、裁判、比赛规则、裁判员与运动员的作风道德诸方面,反映了当时蹴鞠竞赛已有较完备的规章。(如图21)

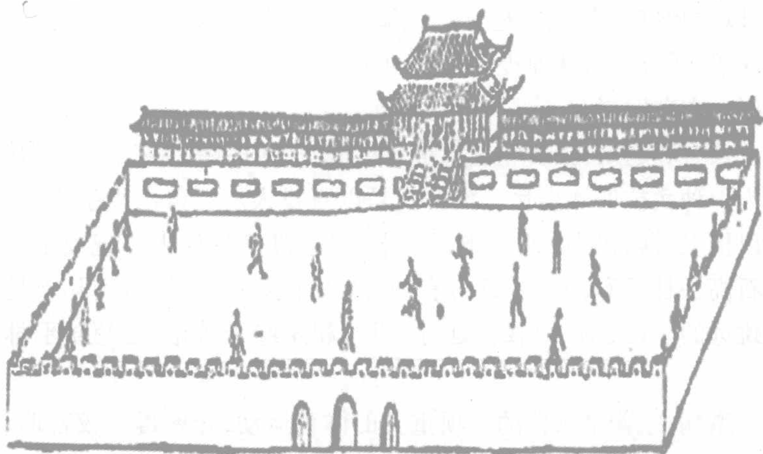


图21 汉代宫苑内校阅的足球竞赛示意图

另外,汉代的蹴鞠不仅有娱乐、健身、练兵的作用,而且还有祈祷的作用。在山东临沂银雀山汉墓中出土的西汉帛画上就有伴舞伴奏的"蹴鞠"。在河南嵩山的汉代"少室石阙"上,也刻有"蹴鞠舞"的图像。据"嵩狱庙"祈祷农事的碑文可以推断出"少室石阙"中的"蹴鞠舞"是有祈祷作用的。这与当代的"足球舞"的作用有相似之处。

总之,这一时期的蹴鞠活动有诸多方面的功效,但它的练兵作用是主要的。

3. "射"的发展

汉朝与匈奴的战争推动了汉代"射"的发展。统治者对"射"非常重视,在西汉的官制中有射声校尉,专管射士等。当时射箭分为战

射和礼射两种。骑射是战射的一种，它是随骑兵的发展而兴盛起来的。当时也出现了不少著名的射手，其中最著名的是当时称为“飞将军”的李广。有一次，李广出猎，“见草中石，以为虎而射之，中石没矢，视之，石也”。从此，夜射饮羽传为佳话。东汉顺帝也重视骑射，永建元年（126 年），他曾令幽州刺史教习战射，永和二年（137 年），诸王东朝，事毕，顺帝令骑兵护送。这些骑兵“皆北军朝骑，便兵善射，弓不空发，中必决皆”[1]。（如图 22）

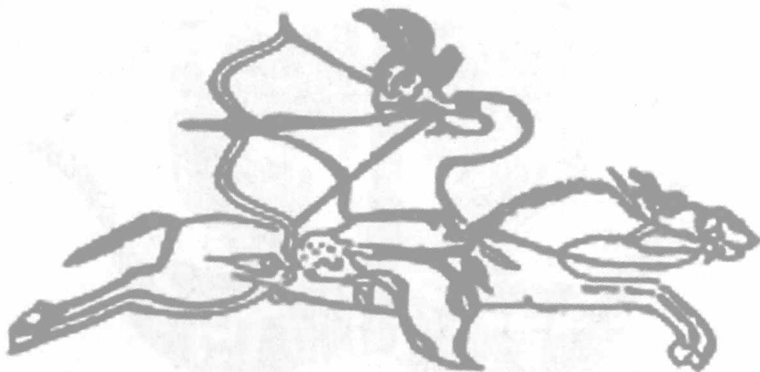


图 22　骑（汉空心砖）

汉代的战射还包括弩射，“弩”在秦军中已使用。《汉书 · 地理志》载：“汉兵以弩为尚。”晁错在分析汉、匈奴军事力量时指出：“劲弩长戟，射疏及远，则匈奴之弓弗能格也；坚军利刃，长短相杂，游弩往事，计伍俱前，则匈奴之兵弗能当地；材官驺发，矢道同的，则匈奴笥木存弗能支也。”[2]（如图 23）

汉代“弩”的种类很多。有“大黄弩”、“连弩”、“药弩”、“石连

① 《后汉书 · 中山简王焉传》。
② 《汉书 · 晁错传》。



图 23 蹶张弩图(汉代 山东沂南出土)

弩”、“万钧神弩”、“元戎弩”等,汉弩中最著名的是连弩,即可以连续不断地发射的弩。《汉书·李陵传》注引张晏说:“连弩乃三十弦共一臂。”《汉书·艺文志》录有《望运连弩射法》15 篇,可见连弩在当时使用十分普遍。可惜连弩的形制和使用方法俱已失传。汉朝还专门设有“强弩将军”、“强弩都尉”等官职。当时也出现了不少弩射的能手,擅长骑射的“飞将军”李广同时也擅长弩射。元狩二年(公元前 121 年),李广部被 10 倍于己的匈奴骑兵所包围,“胡急击,矢下如雨,汉兵死者过半,汉矢且尽。广乃令持满发,而广身自以大黄

(弩名)射其禅将,杀数人,胡虏益解"[①]。值得注意的是汉代的弩机上已经装上了有刻度的"望山"。"望山"实际上相当于近代步枪上的标尺,可以大大提高发射弩箭的精确度。"望山"的出现,说明当时的射手与工匠对斜抛物体运动中的投射角和射程的关系已经有了相当正确的认识,这是我国古代兵器史和物理学史上的一个重要的成就。

无论是弓射还是弩射,都需用箭。汉代的箭除了某些少数民族仍使用竹箭头外,都是用钢铁制成的箭镞,并且有使用毒箭的记载。《后汉书》载:耿恭攻匈奴,以"毒药傅矢",称为"药弩",结果是"杀伤甚众,匈奴震怖"。汉代总结当时的多种骑射方法,据《汉书・艺文志》载:当时的射法专著有 8 种之多,即《逢门射法》20 篇,《阴通成射法》11 篇,《李将军射法》3 篇,《魏氏射法》6 篇,《强弩将军王围射法》5 篇,《望运连弩射法》15 篇,《护军射师王贺射法》5 篇,《蒲苜子射法》4 篇。这说明当时的射箭理论有了很大的发展,射法很多,已形成各家射法流派。汉代的礼射是在汉武帝"独尊儒术"后,有些文人学士就想复古行礼射,到了新朝王莽时代,出现了一些人行礼射。据《汉书・明帝本纪》载:"永平二年,临辟雍,初行大射礼。"实际上,这是汉代射箭活动中心的一股逆流。

(二)剑的演变和刀的兴起

1. 剑的演变

战国时期,铁剑已普遍出现。与此同时,青铜剑仍然大量使用,并且其制作的技术也达到了顶点。到了秦代,军队仍然大批装备青铜剑,陕西秦始皇兵马俑坑曾出土了一批青铜剑。这批青铜剑长 81～94.4厘米,宽 3.14～3.6 厘米,剑脊和剑刃由含锡比例不同的青铜制成,使剑身有一定的韧性,而剑刃又相当锋利。这批剑出土时有一部分表面呈灰黑或深黑色,丝毫不锈,至今光洁度在 9～10 花左

① 《汉书・李广传》。

右,并且有良好的耐磨性能。(如图24)

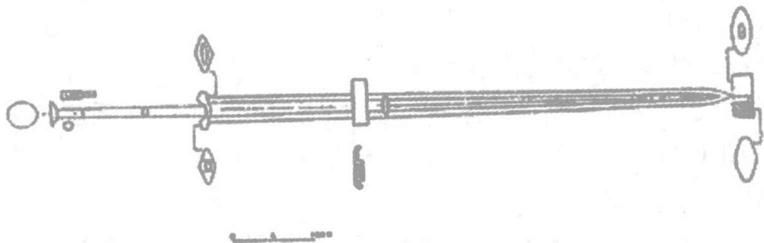


图24　秦始皇陵陶俑坑出土的青铜剑

经研究证实,这些青铜兵器经过铬盐氧化处理,表面形成一层致密的厚约10微米的氧化层。这项技术令世界科学界震惊,因为此项技术在德国和美国分别于1937年、1950年才被列为专利的。到了汉代,铁剑逐步代替了青铜剑,其形制和用途发生了一些变化。汉初,剑仍是重要的军事武器。《史记·项羽本纪》载:鸿门宴上,范增授意项庄舞剑,伺机刺杀刘邦,这时,项伯也拔剑起舞,成功地掩护了刘邦。并且刘邦手下大将樊哙"带剑拥盾"闯入护卫。说明剑在汉初的重要位置。但是随着汉与匈奴战争的发展,剑术逐渐从实战中消灭,而向娱乐、健身、自卫的武术方向发展。并且佩剑还是汉朝的礼仪制度,"汉制,自天子至于百官,无不佩剑。其后惟朝带剑"。佩剑不但可以防身自卫,还成为人们身份、地位的象征。(如图25)

在秦汉时期,剑术在民间很流行,备受封建贵族、文人雅士的青睐。据《汉书·地理志》载:"吴粤之君皆好勇,故其民至今好用剑,轻死易发。"东方朔"十五学击剑,目若悬珠,猛若孟贲"①。司马相如亦"时好读书,学击剑"②。这一时期还出现了剑术的单人及双人套路舞练表演,对抗性的斗剑形式也有了一定的发展。并且出现了专

① 《汉书·东方朔传》。

② 《汉书·司马相如传》。



图 25　佩剑武士图(汉代　山东沂南出土)

门的剑术理论论著。如《汉书·艺文志》在“兵技巧”中列有《剑道》38 篇。

剑作为一种兵器退出军事与战争舞台的原因在于:剑身薄而轻,容易折断,因而不宜大力砍杀,面对身着坚盔重甲的敌人,剑的威力受到限制,所以被厚重坚利的“环柄刀”所代替,也是必然。

2. 刀的兴起

汉和匈奴的战争促进了刀的发展,刀逐渐成为军队中主要的短兵器。于是,刀术便成了一项重要的军事技能。在西汉与匈奴作战的军队中使用的刀主要是环柄刀,河南洛阳的一座汉墓中出土了一批环柄铁刀,长度在 85 ~ 114 厘米。在山东沂南画像石墓墓门的横额上,保留了汉代军队持刀作战的生动写照。从图像中可以看到,当时无论是骑兵还是步兵,都是一手操刀,一手执盾。刀和盾已经取代

剑和盾成为军队的主要装备,并且在汉佩刀的习俗已经开始出现。从历史文献上看,汉武帝的大将李陵、苏武,东汉光武帝刘秀都是佩刀的。

二、与娱乐有关的体育活动

1. “百戏”中的体育活动

百戏又名“角抵戏”、“角抵奇戏”,有时也称“角抵”。它是中国古代文化、艺术、体育的综合表现形式,其内容极为庞杂,包括歌舞杂耍、杂技幻术、角力较武等内容。在秦汉时期,角抵戏的发展是与政治分不开的。据《历代兵制》载:“秦始皇并天下,分为三十六郡,郡县之兵器,聚之咸阳,销为铜人,讲武之礼,罢为角抵。”可见角抵戏是在秦始皇加强其政治统治的基础上发展起来的,也就是说秦代的禁武推动了角抵戏的发展。在秦二世时期,“秦二世在甘宗宫作乐角抵俳优之戏”。统治者的爱好也推动了角抵戏的发展。角抵最初主要是流行于军队和民间的两人为一组的徒手角力活动,秦代的时候,增加了它的娱乐性和表演性,并让它与杂技、魔术、歌舞同台表演,一起被称为“角抵戏”,深受宫廷贵族的喜欢。角抵戏的大发展是在西汉时期。据《汉书·汉武帝纪》载:“元封三年(公元前 108 年)春,作角戏,三百里内皆观。”又载:“元封六年(公前 105 年)夏,京师民观角抵于上林平乐馆。”这两次盛会都是在汉武帝时期举行的。也正是这个时期,“角抵戏”开始用于招待外宾。据《汉书·西域传》载:孝武之世,“设酒池肉林以飨四夷之客,作巴俞(舞名),都卢(缘毕),海中砀极(厌舞名)漫衍鱼龙(假形戏),角抵(此指角力)之戏以观之”。这既显示了国力,又促进了中国各民族之间和中国与外国的文化艺术、体育的交流。秦汉时期“百戏”与体育有关的项目很多,其主要项目如下:

角抵:类似于今天的摔跤和相扑。在山东临沂银雀山汉墓中出土的一幅帛画绘有角抵图。另外,在湖北江陵凤凰山出土的漆绘木

篦上也发现有角抵图。从这两幅画中不同穿着打扮的角抵人物来看，当时的角抵已形成各种技术风格，并且有了一定的比赛规则。（如图 26）



图 26　角力图帛画（汉代　山东临沂出土）

值得一提的是，“角抵”在这一时期东传至日本，在日本被称为“相扑”。日本为什么不用“角抵”之名，还须探讨。

绳技：又名走索、履索、高絙，艺人在高悬的独索上表演各种动作，它是一种高难度的平衡运动。

缘竿：又叫都卢寻橦。是艺人把竿放在额上或头顶着，在竿上放有重物。缘竿既练习人的平衡能力，又练习人的力量和灵巧性。

弄九剑：又叫飞剑，是抛接短剑的游戏。

冲狭：冲狭和今天的钻刀圈、火圈之类的表演相似，它是以鱼跃

的动作完成的。

燕濯:类似于今天的跪姿鱼跃前滚翻的表演。

叠案:也称拿大顶,就是用手倒立。因为表演者常常在一个或几个桌子或凳子上表演,所以称为叠案。当时著名的安息五叠与掷倒叠案技是在多层案子上完成倒立和筋斗等动作的。(如图27)



图27　杂技表演石刻画像(山东沂南出土)

此外,在百戏之中还有戏车(车赛)、扛鼎弄丸和一些舞蹈与体育有关。

2. 民间娱乐活动

击鞠:即骑在马上持棍击球的运动,类似于今天的马球运动。关于击鞠的最早记载,见于曹植所写的《名都篇》。诗中描写京洛少年身穿艳丽的服装,挟弓佩剑,早晨就去郊外斗鸡玩乐,然后"走马长楸间"、"长驱上南山"打猎,打猎归来"坐长叹"。猎罢,又"连骑击鞠壤"。其写作时间在曹丕代汉(公元220年)前后,由此可推知,击鞠这种运动最迟也在东汉晚期出现。唐代诗人蔡孚曾在《打球篇》描写了东汉时代洛阳的击鞠竞赛,这说明蔡孚显然是参考了当时尚未佚失的汉代典籍写成的。

投壶:西汉中叶以后,投壶进一步游戏化。据《西京杂记》载:

“武帝时，郭舍人善投壶。”详细记载了他的新投法：第一是“以竹为矢，不用再棘也”；第二是壶中不盛小豆。这样的好处是竹矢投入壶中，便立即反弹出来；投者接住之后，再投入壶内。如此一投一反，连续不断。他的这种投壶方法，打破了古代投壶投求中而不求还的限制，也取消了一些繁琐的礼节，大大增强了投壶的娱乐性，但其难度也随之增加。

3. 民俗节日的体育活动

汉代以后，民俗健身活动日益增多，其中，有些活动是在民俗节日中进行的。如在人日（正月初七）踏青，即春游活动；元宵节（正月十五）观灯、舞龙，此项活动至今仍能见到；寒食节（三月初一）踏鞠，即民间足球比赛；端午节（五月初五）龙舟竞渡，此项活动沿袭至今，成为中国传统的体育项目之一；重阳节（九月初九）登高等。

三、教育观念的演变与学校体育的衰落

（一）教育观念的演变

自春秋以来，民办私学兴盛，官办学校废弛。秦始皇灭掉六国之后，为了巩固统治，他加强了对思想的控制，推行“焚书坑儒”政策，并一度禁止私学。到了汉代，民间又兴起私人学校，汉武帝在位期间，仿效西周复设官办的大学，之后，各地官办州、郡县学也纷纷设立，形成了中国封建社会历史最早的官学和私学并存的教育体制。

不同的历史时期对人才的需求是不同的，不同时期的教育观念也是不同的。“文武合一”是西周学校教育的特点；“文武分途”是春秋战国时期私人学校教育的特征。到了秦汉，学校教育朝着“重文轻武”的方向演变。

秦汉时期的学校转向重文轻武的原因很简单，第一，它是维护封建统一的政治秩序的需要，秦灭六国靠的是强大的武力，所以统治阶级不想让民间出现与之抗衡的力量；汉朝的建立靠的也是武力，统治阶级吸取秦亡的教训，为了加强其政治统治，所以秦汉的学校教育有

"轻武"倾向。第二,"重文"说明"文"在社会发展中的作用日益突出。汉朝初年,由于战争创伤未愈,民众贫穷困顿,统治者采取"休养生息"的政策,推行以黄老为主的道家"无为而治",巩固了汉朝的统治,促进了经济的恢复和发展。与此同时,诸子百家的思想也开始活跃起来,这种状况对于加强中央集权的封建统治是不利的。公元前136年,汉武帝采纳了儒生董仲舒的建议,"罢黜百家,独尊儒术",确立了儒学为其统治思想的地位。于是一些精通儒家经学的人迅速地占据了朝中的显要位置,如董仲舒、公孙弘等人官至极品。汉武帝还兴太学于长安,以《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》五经为基本的教学内容,而先秦"六艺"教育中的"射、御"等内容几乎完全排除,为后世的学校教育开创了"重文轻武"的先河,而且对当时的社会风气和体育的发展,产生了很大的影响。

(二)学校体育的衰退

秦汉时期,由于统治阶级教育理念的变化,使学校体育的内容也发生了重大的变化,它和先秦时期学校相比,体育内容减少了,也就是说学校体育已开始衰退。

虽然学校体育在这一时期开始衰退,但在学校教育的内容中仍然保留有体育教育的因素。在官办学校的"五经"教育中推行"礼"的教育,它包括了一些体育的内容,学生在学礼的时候,不仅要听,而且要付诸于实践,在习练各种礼仪活动中,锻炼了身体。并且在每年都试讲武术,常常"设旌旗,习射御之事"。在私学的教育中,也保留了一些体育教育的内容,在此不一一论述。

秦汉时期,教育理念向"重文轻武"的方向发展,但仍保留有部分体育教育的内容,为后世的学校教育提供了基本的模式。

四、养生保健的发展

(一)服食与却谷

服食,最初可能是先秦人们利用食物、药物,养生、祛病的一些理

论，如在《山海经》中记载了食用某些食物或药物后有“善走”、“不夭”、“多力”、“美人色”的作用。后来被一些方士、术士作为修炼、成仙的手段之一而被大肆渲染，并称之为“服食”。

却谷：又叫绝谷或辟谷，就是不吃五谷杂粮而“食气”。通过“食气”的方法来采集日月之精华、山水泉流松涛之精气，进而达到养生、长寿的目的。

服食和却谷在秦汉时期颇受统治者重视，秦始皇和汉武帝就非常迷信此术，企图长生不老，但目的都未能实现。这说明“服食”和“却谷”缺乏科学性。

（二）导引

继先秦之后，汉代导引术有了新的发展，并产生了两派，一是道家学派的“吐纳行气”导引养生法；二是医学利用导引健康祛病法。

1. 吐纳行气

秦汉以来，道家学派行气术有了很大的发展，在一些士大夫阶层中颇受重视。例如汉初名人张良从赤松子游“乃学辟谷导引轻身”①，李少君、东方朔等人“以导气养性”②，等等。这一时期也出现了两种不同的行气法。一是承袭庄子“抱神守一”的“意守行气法”，二是源于“行气铭”的周天行气法。

到了东汉，社会上十分流行《安般守意经》，这本书将行气分为四种方式，即“息有四事：一为风，二为气，三为息，四为喘；有声为风，无音为气，出入为息，气出入不尽为喘”。这个分类法对后世“六字诀”行气法的出现，有着很直接的影响。

2. 医家导引

秦汉时期，不少医家利用导引法健身祛病。例如张仲景著的医书《金匮要略》中说：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸、膏摩，勿令

① 《史记·留侯世家》。

② 《论衡·道虚》。

九窍闭塞。"《中藏经》也有关于此方面的记载:"导引可逐穿邪于关节。"又说:"宜导引不导引,则使人邪侵关节,固结难通。"总的来说,这些都说明了医家对导引的正确理解,并加以科学的运用,使导引具有健身祛病的功效。

(三)刘安《淮南子》的养生观

《淮南子》又名《淮南鸿烈》,是汉武帝时由淮南王刘安组织编写的一部著作,这部著作中有不少篇章谈到了养生问题。其养生观主要有以下几点:

1. 二元论的形神观。该书认为人的精神是上天给予的,人的形体是大地给予的。这是把"人付天数"的唯心主义一元论发展为"人付天、地数"的唯心主义二元论。但该书在论述形体禀于地时,谈到关于人体胚胎发育过程的粗略记述,基本上符合科学实际,这一点在当时是难能可贵的。

2. "内修"为主的养生方法。《淮南鸿烈·精神训》中说:"心者,神之主也,而神者心之宝也。形劳而不休则蹶;精用而不已则竭。"这是强调心神的作用,指出过度劳形操神的危害。该篇又说:"耳目淫于声色之乐,则五脏动摇而不定矣。"指出了纵欲的危害,主张克制欲念。《淮南子》还提出了应时活动、注意卫生等一些比较现实的养生方法。总的来说,《淮南子》的养生方法是以内修为主的。

3. "登假于道"的养生目的。《淮南子》所要达到的最高养生境界,《淮南鸿烈·精神训》中谈道"形若槁木,心若死灰",进而"不学而知,不视而见"。"此精神之所以能登假于道也。"这种养生的目的是不可思议的。

综合述之,《淮南子》的养生观是从唯心主义一元论的形神观出发,主张"内修"为主的养生方法,从而达到精神"登假于道"的目的,其哲学基础基本上属于道家的客观唯心主义。

(四)桓谭、王充的养生观

东汉时期,神学和封建迷信比较猖獗,在社会上造成了比较大的

危害。这时出现了两位与封建迷信神学叫板的唯物主义者，一位是桓谭（公元前23年？～公元50年），一位是王充（公元27年～79年），这两位在其著作中都谈到了养生的问题。

桓谭认为形体是第一性的，精神是第二性的，正确解决了古代哲学以及养生学中的形神关系问题。他认为养生有效，然而有限。桓谭研究了人的生活条件对寿命的影响，得出养生有益于人的健康长寿，他把人的生死看成是一种自然规律，同时他反对夸大养生的作用，过分追求长寿。认为这是违背自然规律的。桓谭的养生观具有朴素的唯物论和辩证法的思想。

王充继承并发展了桓谭的养生观，他把生命看成一种自然过程，并对那些认为可以长生不老的神仙方术进行了尖锐的批判。王充强调了"胎教"的重要作用，主张节欲，以养成良好的生活习惯。但王充否认锻炼身体的作用，否定导引的作用，这一点是不正确的。

（五）《导引图》

1973年12月，在湖南长沙马王堆汉墓中出土了一幅西汉帛画《导引图》，图宽约50厘米，长约140厘米。画中有彩绘的44个各种人物做各类导引的形象。每个图像均为一个独立的导引术式，图侧附简单的文字标出其名目。这幅《导引图》充分反映了当时导引术式的多样性；从整个图来看，大部分是针对某一病痛设计的动作，也有一部分是用于健身的。从肢体的运动形式来看，有立式、坐式、步式、徒手的和使用器械的导引。既有配合呼吸运动的导引，也有纯肢体运动的导引。此外也有摹仿动物姿态的导引。操练者分为上下4排，每排11人。当今体操的一些基本动作，在《导引图》中大多数可以看到。也可以说它是迄今发现的最早、最完整的古代体操图。（如图28）

（六）华佗的"五禽戏"

东汉末年的名医华佗总结了前人导引经验，摹仿五种禽兽的动作，创编了"五禽戏"。据《三国志·华佗传》载："佗语普（吴普、华



图28　导引图

佗弟子)曰:人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事,熊颈鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导此。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因上著粉,身体轻便,腹中欲食。曾施行之,年九十余,耳目聪明,齿牙完坚。"可惜的是华佗所编"五禽戏"的动作早已失传,后世所传的"五禽戏"为后人所编。然而华佗创编"五禽戏"的影响,至今犹存。

第二节　三国、两晋、南北朝时期的体育

一、三国时期的体育

东汉末年的黄巾起义沉重地打击了东汉王朝,瓦解了东汉政权。各地地主武装在镇压黄巾起义的过程中,扩充了自己的军事实力,在黄巾起义被镇压下去以后,形成了割据一方的军阀势力,各军阀互相

征战，人民苦不堪言。在连年的征战中，曹操远见卓识，征张鲁，挟天子以令诸侯，最终统一了北方；刘备攻占益州，最终统一西南；孙策、孙权占据江东，拥六郡八十一州，最终统一了东南。形成了三足鼎立之势。公元220年曹丕废汉献帝，自称皇帝，立国号为“魏”（公元220～265年）；公元221年刘备称帝，建立蜀国（公元221～263年）；公元222年孙权称帝，建立吴国（公元222～280年）。三国的建立，恢复和发展了经济，同时，经济的繁荣也推动了体育的发展。

（一）三国时期的体育活动概况

1. 兵器武艺的发展

三国时期，军事斗争异常激烈，所以三个国家的统治者都非常重视武备，从而推动了兵器武艺的发展。

在长年的军事征战和练兵习武的基础上，武艺水平有了较大提高，涌现出了不少武艺高强的人。从使用长武器者来看，魏将张辽善使长戟。据《三国志·魏志·张辽传》载，张辽在一次战斗中“披甲执戟，先登陷阵，杀数十人”。魏将典韦也善使双戟。据《三国志·魏志·典韦传》云：“军中为之语曰：‘帐下壮士有典君，提一双戟八十斤’”。吴将程普、蜀将张飞善使长矛。一次孙策被围，程普“驱马疾呼，以矛突贼，贼被策因随之”①。据《三国志·蜀志·张飞传》云：“先生奔江南，曹公追之”，“使张飞将二十骑拒后，飞据水断桥，瞋目横矛曰：‘身是张益（翼）德，可来共决死！’敌皆无敢近者，故遂得免”。

从善骑射者来看，吕布“营门射戟”，曹彰“战射胡骑”，太史慈“猿臂善射，弦不虚发”，等等。

2. 剑术的发展

三国时期剑术的军事价值相对下降，但击剑作为一个竞技项目，在理论和实践上却有了一定的进步。据曹丕《典论》载：“予幼时学

① 《三国志·吴志·程普传》。

击剑,阅师多矣。四方之法,唯京师为善。……余从阿(史阿,一剑师)学之精熟,尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展共饮。宿闻展善有手臂,晓五兵,又称其能空手入白刃,余与论剑良久。……因求与余对。时酒酣耳热,方食芋蔗,便以为杖。下殿数交,三中其臂。"从这段文字中我们可以得知,当时击剑十分流行,且理论已相当精深,邓展"善有手臂,晓五兵",又能"空手入白刃",却败在曹丕的手下,说明曹丕的武艺在当时是非常高强的。

3. 短刀的发展

到了三国时期,刀成了当时军队装备的短兵器中最主要的武器。据《诸葛亮集》载:西曹掾蒲元"性的巧思","镕金造器,特异常法,为诸葛亮铸刀三千口","刀成,以竹筒密纳铁珠满中,举刀斩之,应手虚落,若剃水刍,称绝当世,因曰神刀"。东吴孙权亦曾于"黄武五年(226年)采武昌山铜铁,作十口剑,万口刀,各长三尺九寸,刀斗方,皆是南铜越炭作之"①。显然,这一时期的刀不仅数量大,而且质量优。

4. 球类

蹴鞠:三国时期,蹴鞠作为一项体育活动在民间开展得很普遍,但开展此项活动的目的不仅是为了娱乐,更主要的是为了军事战争的需要。据《会稽典录》载:"三国鼎峙,年兴金萍,上以弓马为务,家以蹴鞠为学。"这段文字说明了当时蹴鞠的活动情况。

击鞠:击鞠就是古代的马球运动,兴起于东汉,在三国时期已非常盛行,曹植在《名都篇》中对当时马球的活动作了较为详尽的描述。

(二)三国统治者有关体育的思想和实践

三国时期的三国对峙局面的形成,主要靠的是军事力量的势均力敌,各国的统治者必然强兵重武,而强兵重武需要体育,可以说这

---

① 梁·陶弘景撰:《古今刀剑录》。

一时期的统治者都有一些关于体育方面的思想和实践。

1. 曹操

曹操,字孟德,生于公元155年,卒于公元220年。按其生卒年代,应属于东汉。但他是魏国的奠基人,故将他放在三国时期叙述。曹操是杰出的军事家和政治家。他不但有很高的政治文化水平,而且精通兵法、武艺,懂得一些有关体育的活动。据史载,曹操不仅本人文武双全,而且具有兼重文武的教育思想。他在《百辟刀令》中写道:"往岁,作百辟刀五枚适成,先以一与五官将。其余四,吾诸子有不好武而好文学,将以次与之。"他用赐刀的办法,来引导教育儿子们不仅要学文,而且要学武。他的儿子们在他的这种教育思想的影响下,大多能文能武,特别是曹丕,不但才思敏捷,而且武艺高强。

曹操爱好体育,武艺超凡,并且重视体育人材。《三国志》说他"才武绝人"。《魏书》说他"才力绝人,手射飞鸟,躬禽猛兽,尝于南皮,一日射雉获六十三头"。《魏略》还记载,"孔桂,字叔林,好蹴鞠,太祖爱之,每在左右"。这里的太祖指的就是曹操,说的是曹操非常重视孔桂这位蹴鞠高手,以至于让孔桂陪伴他左右,从侧面也说明曹操爱好蹴鞠这项运动。

曹操具有唯物主义的养生观,他非常重视导引术。在《龟虽寿》一诗中,曹操写道:"老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已。盈缩之期,不但在于,养怡之福,可得永年。"这些诗句抒发了他老当益壮的雄心壮志,表达了只要调整好,锻炼得法,就可以延年益寿的唯物主义养生观。但是他在晚年却犯下了一个错误,那就是害死名医华佗一事,给中国古代医学和养生学的发展造成了巨大的损失。

2. 诸葛亮

诸葛亮,字孔明,是蜀国杰出的政治家和军事家。他对体育的贡献主要体现在训练军队和军械的改进方面。

诸葛亮训练军队掌握非常武艺等军事体育的运用,如:骑射、奔跑、跳跃。还让士兵"手习五兵(兵器)之便,斗争之备";"使手足可

周旋走趋之列,进退之宜”[1],并根据士兵的体能和武艺条件编制军队的兵种。他把“轻足善步速如奔马者”编为一队,称“搴旗之士”;把“骑身如飞,发无不中者”编为一队,称“争锋之士”,并说:“此六军善士,可因其能而用之也。”[2]

诸葛亮创制了元戎弩,即新式连弩、木牛流马等,对增强军队的战斗力有很大的帮助。可惜这两种器械的形制和使用方法已失传。诸葛亮还请蒲元为之“造刀三千”,这些刀非常锋利,也增强了蜀军的战斗力。

3. 孙权

孙权,字仲谋,吴国的开国皇帝。据史料记载,孙权善技击,有勇武。《三国志·孙权传》说:“二十三年十月,权将如吴,亲乘马射虎于庆亭,马为虎所伤,权投以双戟。”孙权在与虎的搏斗中,马虽被虎所伤,他仍然非常镇定,投以双戟反击,说明孙权平时锻炼有素,武艺高强。孙权也非常尚武,他要求不佩剑的将士提高警惕。《三国志·孙权传》中说:“夫存不忘亡,安心虑危,古之善教。”“于平安之世,而刀剑不离于身,盖君子之于武备,不可以已。”由此可见孙权的尚武思想。

二、两晋、南北朝时期的体育

两晋、南北朝(公元 265 ~ 581 年)在中国历史上是一个分裂割据、战乱频仍的时代。西晋统一不久,统治集团内部就出现了争权夺利的“八王之乱”,“八王之乱”加速了西晋的灭亡。西晋灭亡之后,南北分裂。东晋偏安于东南一隅,而在北方,各族统治者混战了 130 多年,先后建立了许多国家。东晋灭亡之后,南方与北方都在频繁地更换朝代。南方在 160 多年中经历了“宋、齐、梁、陈”四个朝代。北

---

① 《诸葛亮集·便宜十六策·教令第十三》。

② 《诸葛亮集·将苑(选材)》。

方在170多年里存在过5个朝代。

在这一时期，统治阶级对劳动人民的剥削和压迫非常残酷，人民生活条件极为恶劣，导致阶级矛盾十分尖锐，民族矛盾异常激化。农民起义此起彼伏。经济、文化受到严重的破坏。

这一时期的特权阶层（士族阶层）占统治地位，他们的子弟整日吃喝玩乐，不学无术。这些贵族子弟由于生活腐化，导致四体不勤，身体虚弱，很多人不会骑马，连走路的力气也没有。实际上，门阀士族是一小撮极端腐朽的社会寄生虫。他们的劣行加剧了战乱、动荡；战乱和动荡又进一步加剧了他们的龌龊行为。

秦汉时期开展的丰富多彩的运动量较大的角抵、蹴鞠等体育活动，在两晋、南北朝时期已经开始衰落，而那些为统治阶级享乐生活服务的歌舞、百戏，以及轻巧纤细与文弱之风相应的投壶、弈棋等活动却兴盛起来。可以这样说，腐朽的政治导致了畸形的体育。

（一）武艺的演进

在这个分裂割据、战乱频仍的时代，军事武艺的地位就显得相当重要，因此，军事武艺在这段时期内有了较大的发展。两晋兵制继承汉魏，仍以"世兵制"为主。所谓"世兵制"，即士兵全家变为军籍，以兵为业，世代为兵。这种制度使军事技能包括武艺成为家传，对促进武艺的提高起到了一定的作用。另外，地方豪强和世家大族为了自卫或扩大势力，纷纷发展地主武装，建立"坞壁"。农民成为依附豪强的"部曲"，他们常习武练兵，使武艺在民间推广。梁武帝萧衍就是招募了上万名勇猛之士，建立了强大的"私兵部曲"，为取代南齐创造了条件。直到北朝末期的西魏，才创立"府兵制"，把军权集中到中央，取消了"私兵部曲"的割据。在这一时期，作战方式起了变化，骑兵居于主导地位，因此，骑射和长兵器作战技能受到重视和提倡。（如图29）

值得一提的是，北朝的武风比南朝的武风好一些，因此，这一时期军事武艺发展有不平衡的倾向。

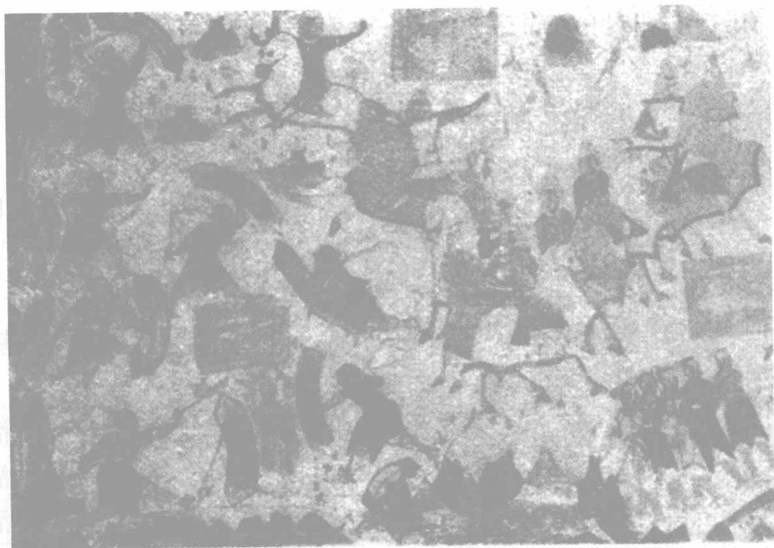


图29 步兵和骑兵战斗图(西魏 敦煌壁画)

1. 长武器的矛和矟的使用

矛和矟本是同类武器,是当时骑兵作战的主要武器。据《太平御览》解释:"矛丈八曰矟。"一丈八尺约合今4.15米。马上作战,双方执矛前刺,矛长者可先刺中对方,所以马上用矛便逐渐加长。矟这种武器本是北方的鲜卑等族惯用的武器,后来在战斗中被普遍使用。在这一时期,出现了一些善使矟的人物。据《魏书》载:"陈留王虔,姿气魁杰,膂力绝人,应以常矛短,乃大作之,犹患其轻,后缀铜铃于刃下……虔常临阵,以矟刺人,遂贯胸高举,以示于众。"这段文字是说,王虔把矟加重加长,在作战中发挥了巨大的威力,能刺穿敌人的胸膛,然后把人挑起来示众。《魏书》载"冠军将军"于栗禅,因善使黑矟,被称为"黑矟将军"。由于矟的普遍使用,它的运用技巧也发展较快。到了梁代,梁简文帝曾经编撰《马槊谱》一书,其序言曰:"马槊为用,虽非运法,近代相传,矟已成艺。"马槊即是矟,表明矟的

历史虽短，但它的技巧积累较快。梁文帝广泛搜集矟的运用技巧，加以精选，才成其谱。可惜此谱已失传。

2. 射术的发展

射术从上古以来就是军事武艺的重要内容。到两晋、南北朝时期，由于北方民族善射，促使射术有了较大的发展。各国的帝王均重视射术。如魏太武帝时，专门修建习射场地，“筑马射台于长川，帝亲登台观走马。王公诸国君长驰射中者，赐金、锦、缯、絮各有差”①。于是全国掀起了习射的热潮。汉族古代的大射、燕射、乡射等礼射被北朝的民族政权所承继，并利用这些活动讲武习射。军队在士卒的选拔和训练中，更把射术置于首位，作为武艺高低的标准。当时，有些武要之人善射。据《北史·魏宗室常山王遵传》记载，魏武帝在一次戏射时，把一个银酒杯“悬于百步之外，命善射者十余人共射，中者以赐之”。有一个叫王顺的人发箭射中，得到了银酒杯。这是到目前为止所见到的体育史最早出现的银杯奖。北魏时，有的妇女也善于射箭，在北魏的一首古乐府诗中写道：“李波小妹字雍容，褰裳走马如转篷；左射右射必迭双；女子尚如此，男子安可逢。”可见北魏时妇女也有习射活动，并达到了相当高的技艺水平。

3. 拳术的发展

我国先秦时期就有“手搏”，即徒手搏斗，后来演变为拳搏，即拳术。到了西晋、南北朝时期，拳术有了大的进步，非常讲究锻炼人的基本功。刘熙《释名》解释“搏”为“四指广搏以击之也”。说明“手搏”多用拳掌击人，而不用兵器，如能做到这一点，当然要有深厚的指掌功夫。史实证明，当时不少著名的将领有着非凡的武术功底。北魏的孝文帝不但文采出众，而且武功超凡。据《魏书》载：“孝文帝有膂力，年十余岁，能以弹指碎髀骨。”可见其指掌的功力。南朝梁武帝时的名将羊侃，有着惊人的武艺。《梁书·羊侃传》载：大同三

① 《魏书·太武帝本纪》。

年(公元537年)梁武帝在乐游苑观宴,“时少府奏新造两刃矟成,长丈四尺,围一尺三寸,高祖因赐侃矟,令试之,侃执矟上马,左右击刺,特尽其妙,高祖喜之”。羊侃能执这么重的矟,可见他的武艺高强。羊侃不但武艺高强,而且武功深厚;据《梁书·羊侃传》载:“侃少而雄武,膂力绝人,所用弓至十余石。尝于兖州尧庙,踏壁直上至五寻,横行得七迹。泗桥有数石人,长八尺,大十围,侃执以相击,悉皆破碎。”羊侃能在壁上走,又有千钧之力,手能碎石,可见他的武术功底的深厚。前赵郭默的武功也相当惊人,据《前赵录》载:“郭默,字玄雄,河内怀人,世以屠沽为业,默少勇,拳捷能贯甲,跳三丈堑,时人咸异之。”手能贯穿皮甲,可见其指拳功力非凡。

4. 寺院的习武与少林武术的发端

由于战乱频繁,尚武成为社会需要,寺院也开始了习武,不少寺院拥有一定数量的武装力量。据《魏书·释老志》载,北魏太延四年(公元438年)太武帝在长安某寺院发现大量武器,并因此怀疑寺庙可能与叛臣合谋作乱。事实上,这一时期发生的一些叛乱还真有一些僧人参与。如《魏书·肃宗本纪》记载:“沙门法庆聚从反于冀州。”《宋书·王僧达传》也载:“南朝城蕃县民高阇,沙门释昙标……与林陵民兰宏期等谋为乱。”由于一些僧人叛乱,被镇压之后,不少被强制充军或还俗为民。如前述魏太武帝怀疑僧人作乱,下令年五十以下的和尚还俗为民或服兵役。但事过之后,一旦帝王复倡佛法,如北魏文成帝(公元452~465年)即位之后大崇佛法,一些被充军的和尚重新复归寺庙。由于当过兵,他们对推动寺庙练武起了促进作用。

寺院的和尚习武的重要原因之一是为了保护寺院财产。当时的寺院因帝王崇佛而得到许多赏赐,拥有大量的田产和财物。为了防止乱兵贼盗,许多寺院要求和尚习武,以保护田产和财物。有时,寺院之间有争夺财产之事,这也需要用武力保卫。当然,寺庙的习武与武术的健身性、娱乐性也有一定的关系。《续高僧话》载:“宫中常设

曰百僧斋,王及夫人自行食。斋后消食,习诸武艺。”表明习武有健身与娱乐的因素。

少林武术便是在寺院习武的历史背景下发端的。少林尚武可以说是与少林寺的建立同时发生的。少林寺是北魏孝文帝于公元495年在嵩山为印度佛陀禅师建立的。少林寺面对少室山,背靠五乳峰,坐落于少室山阴茂林之中,故取名“少林培养”,少林者,少室之林也。

在佛陀禅师的传略中未提及他练武之事,但从他所收的两名弟子惠光与僧稠的情况来看,佛陀禅师一定是一位了不起的武术大家。他的这两名弟子武功高强,特别是僧稠能“横塌壁行,自西至东飞数百步”,“引重千钧,其拳挂骁武”[①],少林首任主持佛陀之徒的武艺就这么非凡,可知少林武功的发端始于建寺之初。至于后世传说少林武术为达摩所传,达摩在少林传授《易筋经》、《洗髓经》,并说达摩是少林武功之祖,纯属子虚乌有。从古代文献典籍中,从未见达摩有任何习武授武的记载。另据史学家考证,此传说出自明代。

5. 南北军事武艺的交流

在这一时期,北方的军事武艺发展比较迅速,南方武艺相对缓慢,造成了军事武艺发展的不平衡。为了打破这一不平衡局面,南方与北方之间进行了一系列的武艺交流。如据《北齐书·綦连猛传》记载,北齐和梁曾经举行勇士比武。当时南方梁朝派勇士到北齐访问,“求北人与相角”。北齐帝王热情相待,并遣勇士与之较量了左右驰射、刀术和挽强弓。结果北齐人大胜,梁人叹服。

(二)与娱乐有关的体育

1. 围棋

棋类活动在这个时期非常流行,许多人迷恋棋弈,以致沉溺其中,不顾一切。如《晋书·阮籍传》中说:“籍母终,正与人围棋,对手

① 张鷟:《朝野佥载》。

求止，籍留与决赌。”阮籍是“竹林七贤”之一，他的母亲病终了，而他却不顾。可见他对棋弈的痴迷程度。《梁书·到溉传》中载：“溉素谨厚，特被高祖（萧道成）赏接，每与对棋，从夕达旦。”对棋不分昼夜，其痴迷程度也相当深。有的帝王亲自使人定棋谱，选国手，大兴棋风，据史载梁武帝所选的国手有378人之多，可以想象棋类活动的规模之大。值得一提的是这时期的围棋等级已分“九品”，与现在的段颇有相似之处。

棋类本是有益于身心健康的文体活动，但在两晋南北朝时期，一些人下棋过度，纵情玩乐，把棋类活动引上了邪路。

2. 杂技百戏

汉代的百戏，流传到两晋南北朝时期，有所变化。一些被删除，又增加了一些奇怪异端的无聊项目。据《宋书·乐志》载：“晋成帝咸康七年（公元341年），散骑侍郎顾臻奏曰：杂技而伤人者皆宜除之。”于是减少掉了一些杂技项目。又添加了一些诸如“鱼龙烂漫，俳优、朱儒杀马，剥驴”等奇怪异端的项目百余种，这些杂技百戏主要是供统治者享乐用的。这样做的结果是抛弃了体育的锻炼价值，只享受体育的观赏价值。虽然两晋南北朝时期，没有像汉武帝时那样规模宏大的角抵戏演出，但杂技项目日益增多，技术也在逐渐提高。晋代已有马戏的专项表演，有倒马骑、卧骑、颠骑、猿骑等，花样繁多。

3. 投壶

这一时期的投壶之戏盛行，投壶的器具已改用耳壶，随之投法也增加了奇功的内容。如石崇有一婢女“善于投壶，隔屏风投之”①。更为奇巧的是，丹阳县尹王朝之“善于投壶”，能“闭目”投入，其“手熟”竟达到如此程度（《晋阳秋》）。颜之推的《颜氏家训》中说：“投壶之礼，近世愈精，古者实以小豆，为其矢之跃也。今唯其骁益多益

① 《太平御览》引《晋书》。

善;乃有骑竿、带剑、狼壶、豹尾、龙首之名,其尤妙者有连花骁。”这段话讲的就是投壶的花样之多。

在这一时期统治阶级的饮宴中,常以投壶为乐,推动了投壶的发展。据《南史·柳恽传》中载,南齐竞陵王、萧子良,曾因与柳恽夜宴时“投壶枭不绝”,以致误了早朝。颜之推由梁到北齐邺中时,“亦见广宁、兰陵诸王有此校具(指投壶用具)”。投壶之风的普遍程度,从中可以略见一斑。

4. 相扑的变化

相扑即徒手摔跤,类似于秦汉时期的角抵,但与角抵不同的是在这一时期的相扑已成为一种“竞技运动”,而角抵主要用于观赏。如在晋武帝时,有西域健胡,矫捷无敌,“晋人莫敢与校,帝(司马炎)募勇士,唯庚东应选,遂扑杀之,名震殊俗[①]。当时南方盛行相扑角力,而且有的地方之间相扑成为经常开展的竞技项目。据王隐《晋书·刘子笃》载,“颍川、襄城二郡班宣相会,累欲作戏,襄城太守责功曹刘子笃曰:‘卿郡人不如颍川人相扑。’笃曰:‘相扑下技,不足以别两国优劣’”。可见西郡经常举行郡际相扑赛,襄城常败北,还受到太守的批评,而刘子笃只好用相扑是“下技”的理由来强辩。表明当时人们对郡际间相扑比赛的胜负观念还是很强的。(如图30)

据甘肃郭煌莫高窟北周时期的相扑图中分析相扑运动的服饰与现代日本的相扑也比较相似。值得一提的是这一时期出现了女子相扑。

5. 舞蹈

这一时期舞蹈对后世某些体育项目(如体操、武术、冰上运动等)动作的演进有借鉴的作用。当时的宫廷和豪门大多收养一些歌舞伎人。梁朝大将羊侃府中有“孙荆玉,能反腰帖地,衔得席上玉

① 《晋书·庾阐传》。

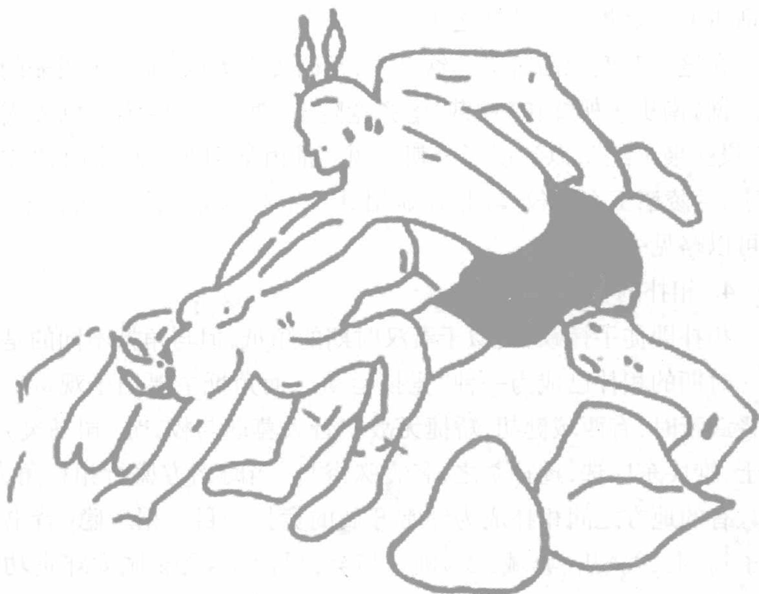


图30　北周时期敦煌壁画相扑图

簪”①。在他的府中还有“舞人张净琬腰围一尺六寸,时人咸推能掌中舞”②。这些类似于“下腰”和“托举”的舞蹈动作,仍保留在近代的体操技巧中。东晋以后,南方相对安迁,一些“乐人”纷纷南下,将宫廷舞蹈带到了南方,促进了东晋和南朝舞蹈的繁荣。

北朝继承了汉晋的舞蹈,还将西北少数民族的“龟兹乐”、“西凉乐”、“西戎伎”等乐舞带进中原,实现了各民族舞蹈的大交流。在佛教艺术中也有优美的舞蹈活动,如敦煌壁画中的“天宫伎乐”。北魏京城洛阳的景乐寺文斋时,“常设女乐,歌声绕梁,舞袖徐转”,“得往

① 《梁书·羊侃传》。
② 《梁书·羊侃传》。

观者,以为天堂"。杨衔之《洛阳伽蓝记》反映了这一时期的舞蹈艺术在各方面均广泛地开展。

(三)各种有关体育的思想和养生术

1. 儒学对体育的影响

两晋南北朝时期,儒学虽然有些衰落,但是在政治上仍处于正统地位,拥有崇高的名义。这一时期,儒、释、道三教互相渗透,儒学在三者之中仍处于首位。统治阶级依据儒学维持其封建礼制,并恢复了礼射。据《通典》载:"晋盛康五年春,征西庚亮行乡射之礼。依古周制,亲执其事,洋洋然有洙泗之风。"《宋书·蔡兴宗传》中说:"三吴有乡射之礼,久不复修,空宗行之,礼仪甚整,先是无嘉中,羊元保为郡,亦行乡射。"从这两则史料中可以看出两晋南北朝时,受儒学思想的影响,礼射之风复兴的情况。

儒家多重文而轻武,大多数儒家学者不注重身体锻炼,因此身体大多很文弱。在北周时期,竟有人把儒者比作妇人,其文弱之态是不难想象的。总之,这一时期,在儒家思想的影响下,虽然复兴古礼射制,但文弱之风得以助长,这对体育的发展是不利的。

2. 释家思想对体育的影响

释家即是佛教。两晋南北朝时期,佛教广为流传。南朝有几个帝王都信奉佛教,北朝定佛教为国教。佛教宣传因果报应、生死轮回、神不灭论的理论。这些对体育的发展有一定的消极作用。但是,佛教并不反对体育。前一部分已讲了寺院的武术,说明佛教对我国武术的发展起推动作用。另外,佛教的信徒也非常注重养生和导引。例如,梁朝的大文学家刘勰,曾入空门,在他的著作《文心雕龙·养气篇》中谈到了人的"精"、"气"、"神"三者的关系,实质上就是他对养生和导引方面的一些见解。

3. 道教思想对体育的影响

道教是中国土生土长的宗教,它成型于东汉末年,当时的主要派别是符水道教,它的代表人物是张鲁。到了两晋南北朝时期,随着

“炼丹术”的兴起，形成另外一个派别——金丹道教，它的代表人物有两位，一位是东晋葛洪，一位是梁代的陶弘景，这两位对体育的贡献主要在于养生方面。

葛洪(公元281～341年)，东晋时期道教的代表人物。此人学识渊博，精通道、医、儒各派学术，著有《抱扑子》一书，其中内篇20篇，外篇50篇。他的内篇主要反映他的养生观。首先葛洪主张修心养性，他在《抱扑子·论仙》中谈道：“涤除嗜欲，内视迫听，已居无心。……静寂无为，充其形骸。”这是从内修的角度来看待养生的。其次，葛洪主张导引同行气相结合。他在《抱扑子·微旨》篇中说：“夫导引不在于立名，象物，粉绘，表刑，著图，但无名状也。或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。不必每晨为之；但觉身有不理而行之，皆当闭气，节其气冲以通也。亦不得立息数，待气似极，则先以鼻少引人，然口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气一，一粗而伤肺矣。如此，但疾愈则已，不可使身评，有许则受风，以摇动故也。凡人导引，骨节有声，如不行则声大，声小则筋缓气通也。夫导引疗未患之患，通不知之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生大律，祛疾之玄术也。”这一段关于行气与导引相结合的养生方法是从外养的角度来论述的，至今仍有一定的参考价值。另外，在《抱扑子》中还记述了不少这方面的养生法，如叩齿、漱咽及摩目、按耳、按面等按摩术，私龟鳖行等气功。再次，葛洪主张“绝谷服食”。葛洪在《抱扑子》中一再宣扬“绝谷”和“金丹大药”的妙用，鼓吹“服神丹，令人寿无穷已，与天地相毕”(《抱扑子·金丹》)。他非常重视炼丹术的研究，并写下了完整的炼丹著作。他认为绝谷服食可以得道成仙，长生不老。这虽然是歪理邪说，但也间接地推动了古代化学、生物学的发展。另外，葛洪对卫生保健也颇有见解，他认为“养生以不伤为本，此要言也”。并主张“行不疾步”、“目不久视”、“坐不至久”、“食不过饱”、“不欲饮酒当风”、“不欲甚劳甚逸”。这些卫生保健方法至今仍有其

合理的成分。

陶弘景(公元452~576年)是梁代著名的道家学派的代表人物,此人自幼好神仙术,曾做过朝廷的命官,后辞职入山修道。他精通医术,爱好武术、导引,身体健壮,在养生术方面师承葛洪,著有《养生延命录》一书。这是中国历史上第一个对导引资料进行整理的辑录专辑,也是对前代道家导引的一个总结。他明确提出导引术可以治疗疾病。在这本书中还最早辑录了华佗“五禽戏”的练法。具体如下:

虎戏者,四肢距地,前三掷,却二掷。长引腰,乍却,仰天即返,距行,前,却各匕过也。

鹿戏者,四肢距地,引颈反顾,左三右三。左右伸脚,伸缩亦三亦二也。

熊戏者,正仰,以两手抱膝下,举头,左假地七,右亦七。蹲地,以手左右托地。

猿戏者,攀物自悬,伸缩身体,上下各七。以脚拘物自悬,左右七。手钩却立,按头各七。

鸟戏者,双立手,翘一足,伸两臂,扬眉鼓力,回右二七。坐伸脚,手挽足距各七,伸缩二臂各七也。

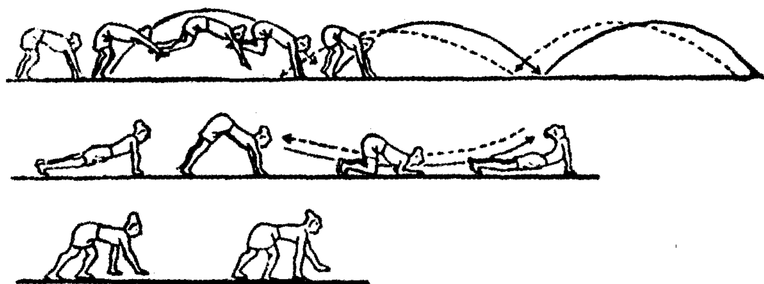
这是关于华佗所编“五禽戏”的最早的详尽论述。(如图31)

另外,他还著有《导引养生图一卷》,图分三十六势,各绘像于其上。

总之,在两晋南北朝期间,道教思想虽然有许多荒谬之处,但它对体育的发展,特别是对养生学的发展,作出了很大的贡献。

4. 玄学对体育的影响

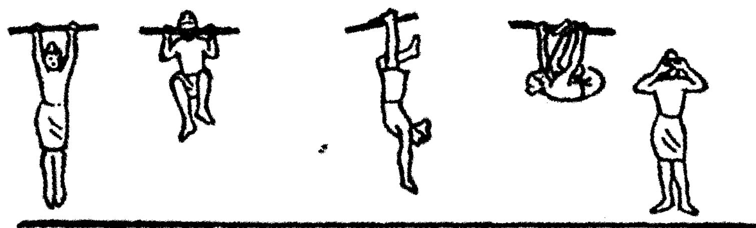
早在曹魏正始年间,玄学就已出现,代表人物是何晏和王弼。到了两晋南北朝时期,玄学之风盛行。那么什么是玄学呢?所谓“玄学”,就是玄虚之学,玄学崇尚“无为”和“三纲五常”,实际上是道与儒结合的产物。玄学家宣扬达生任性,及时行乐。在生活中醉生梦



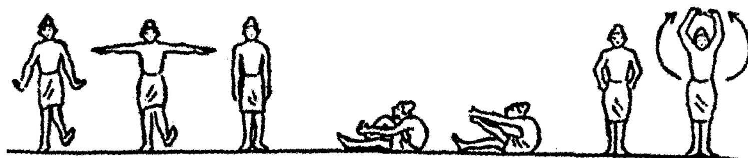
图(1)　虎　戏



图(2)　鹿　戏　　　　图(3)　熊　戏



图(4)　猿　戏



图(5)　鸟　戏

图31　五禽戏

死，放浪形骸。这方面的典型人物是“竹林七贤”（嵇康、阮籍、阮咸、山涛、向秀、王戎、刘伶），他们的人生观如晋人伪作的《列子・扬朱》

篇所说:"千年亦死,百年亦死;仁圣亦死,凶愚亦死。生则尧舜,死则腐骨,腐骨一矣!孰知其异。且趣当生,奚遑死后。"他们几乎每日都纵酒行乐,放荡不羁。(如刘伶"常乘鹿车,携一壶酒,使人荷锸而随之,谓曰'死便埋我'"[1]。他们这种荒唐的生活方式既摧残了身体,又是对体育的否定。

玄学家们主张"以无为本,以静为原",不承认万事万物在运动中变化发展的事实,从而对以运动为主要手段的体育持否定态度。如"竹林七贤"中的嵇康,在其《养生论》中说:"至于导养得理,以尽性命,上获千余岁,下可数百年。"在这里,他夸大了导引的作用。"重服食而轻导引"是这一时期玄学家们所持的观点,对体育的发展有消极的作用。

5. 范缜的《神灭论》

范缜(约公元450～511年),南朝齐梁时期著名的唯物主义无神论者。他出身寒微,博通经史,著有《神灭论》一书,对封建神学进行了猛烈的抨击。范缜针对"神不灭"的谬论,提出了"形存则神存,形谢则神灭"的观点,并用生动的比喻阐明"神之于质,犹利之于刃,形之于用,犹刃之于利。……未闻刃没而利存,岂容形亡而神在"的道理。他把精神看做是物质的产物,没有物质(形)也就没有精神(神)。他的形神观比桓谭、王充的观点更为严密,为养生学进一步发展提供了唯物主义的思想基础,对后世体育的发展有积极的意义。

6. 颜之推的养生观

颜之推生于南朝中的梁朝,后入北朝中的北齐做官,北齐之后,又入北周做官,他撰有《颜氏家训》一书,其中《养生》篇阐明了他的养生观。

首先,颜之推反对炼丹服食,入山修道。他告诫他的子孙:"凡欲饵药……不可轻服。近有王爱州在邺学服松脂,不得节度塞肠而

① 《晋书·刘伶传》。

死，为药所误者甚多。”他认为：“人生居世，触处牵絷。幼小之日，既有供养之勤，盛立之年，便有妻孥之累。……而望遁山林，超然尘泽，千万不过一尔。”他能在当时“炼丹修道”成风的情况下，公开持反对态度，在当时是很了不起的。

其次，他提倡保健卫生，主张“调护气息，慎节起卧，均适寒暖，禁忌饮食”，提倡叩齿运动。他还主张养生先虑祸，讲究内外兼修，不可走极端。

颜之推的养生观，从哲学的角度来看，具有某些朴素唯物主义的性质，他否定了玄学和道教中的唯心主义成分。在养生学方面，他提倡卫生保健和虑祸有一定的可取之处，但他未能从积极方面提倡体育锻炼，这是他的不足之处。

总之，秦、汉、三国、两晋、南北朝作为中国封建社会的前期阶段，对中国古代体育的发展作出了巨大的贡献，并为我国封建社会的中期阶段（隋、唐、五代）体育盛世的到来，起了铺垫作用。

参考书目：

1.《三国志》，陈寿著，新华出版社，2002 年。
2.《中国大百科全书之体育》，中国大百科全书出版社，1982 年。
3.《体育史》，体育史编写组，高等教育出版社，2002 年。
4.《中国体育史》，谷世权、杨文清著，北京体育学院出版社，1981 年。
5.《中国文物》，李力著，五湖传播出版社，2004 年。
6.《历史研究》中的《我对中国社会史的研究》，侯外庐著，1984 年第 3 期。
7.《中国小通史》，张晓松著，金盾出版社，2003 年。
8.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。
9.《中国古代体育史简编》，李秀芳、周西宽、徐永昌主编，人民

体育出版社,1984 年。
10.《体育运动全史》[匈牙利],拉斯洛·孔著、颜绍泸译,中国体育史学会,1985 年。
11.《体育史》,潭华主编,高等教育出版社,2005 年。
12.《中国古代教育史》,毛礼锐编著,人民教育出版社,1983 年。
13.《马克思恩格斯选集》,人民出版社,1995 年。
14.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

第五章
封建社会中期的体育

在两晋南北朝时期，社会动荡不安，广大人民渴望实现全国统一，北方民族的大融合，江南经济的发展，为统一创造了条件。公元581年，北周外戚杨坚夺取政权，建立隋朝，并于公元589年挥师南下，灭掉南陈政权，结束了自东晋以来270多年南北分裂的局面，重新实现了全国统一，杨坚便是历史上的隋文帝。隋文帝杨坚统一全国后，实行开明的统治政策，社会秩序安定下来，南北的经济、文化得到了交流。但隋炀帝杨广即位后，统治残暴，激起了人民的反抗，爆发了大规模的农民起义，其中最著名的有三支义军：瓦岗军，河北起义军，江淮起义军。在农民起义的浪潮中，隋朝灭亡了。太原留守李渊乘机起兵，于公元618年称帝建立唐朝，李渊和他的儿子李世民平定了全国的农民起义。

经历了农民战争，唐朝的统治者调整了统治政策，提高了农民的地位，使广大农民可以耕种一定数量的土地，生产时间有了保障。农民生产积极性有了提高，为唐代的经济发展开辟了道路。

到了唐玄宗统治时期，中国封建社会的经济、文化、中外贸易和交通出现了空前繁荣的景象，体育也达到了空前繁荣的程度。但是到了唐玄宗后期，中央集权渐趋削弱，地方割据势力逐步增强。公元755年，发生了“安史之乱”。“安史之乱”使唐朝的经济受到巨大的

破坏,唐朝从此由鼎盛走向衰落。到了唐朝后期,苛捐杂税多如牛毛,土地兼并严重,人民苦不堪言,于公元874年爆发了黄巢领导的农民起义。起义军一度占领长安,虽然起义最终失败了,但起义还是瓦解了唐朝的统治。

公元907年,唐末农民军的叛徒朱温废掉唐朝皇帝,自己称帝,立国号为"梁",历史上称之为"后梁"。在以后的50多年里,黄河流域相继出现了后唐、后晋、后汉、后周4个朝代,与后梁一起,史称"五代"。同时,南方各地和北方的山西也先后出现了10个割据政权,合称"五代十国"。

从公元581年隋的建立到公元960年后周的灭亡,是统一的民族国家的发展和封建文化的繁荣时期,也是封建社会体育最繁荣的时期,历经隋、唐、五代十国三个历史时期,历时379年。

第一节 军事武艺的发展

一、府兵制度

西魏、北周时期已经有了府兵制度,但是很不完善,到了隋朝,此项制度才逐步地完善起来。隋文帝杨坚在诏书中告诫:"凡是军人,可悉属县,垦田籍帐,一与民同。军府统领,宜依旧式。"[①]隋朝又设置了十二卫所,每一卫所有一位大将军统领,各卫所设统兵府。至隋炀帝杨广时,统兵府又改称鹰杨府。唐太宋时,又对府兵组织及名号加以改定。改统军为折冲都尉,别将为果毅都尉,诸府总名为折冲府。全国共置634府,分统于中央的十二卫所。每个卫所设大将一人,将军二人。

折冲府是府兵制的基层组织,"凡府,以卫士一千二百人为上

① 《隋书·高祖传》。

府，一千人为中府，八百人为下府。在赤县为赤府；在畿为畿府。卫士：以三百人为团，有校尉；五十人为队，队有正；三十人为火，有长"[①]。隋唐的府兵制与中国现代的军区制度颇有相似之处。当然，府兵兵源主要在于农民。唐朝非常重视府兵的训练，折冲府平时的任务便是训练士兵，"居常则皆习射"[②]。府兵集中训练的时间是在冬季，由折冲都尉率领兵士在府上进行，并设有专门的教习。上级设有各项考核制度，如果士兵考核不合格，便惩罚他们的长官。这种制度势必引起基层对习武的重视，间接地推动了军事体育的发展。

二、武举制的创立

隋唐以前，武勇之材大多数是应时需召技而无定规。但有一点是可以肯定的，隋唐以前选举人才往往有身份、地位的限制，普通的百姓大多数是无法问津的。这样就阻碍了一些出身寒微而有雄才大略者入仕施展其抱负的出路。武举制的创立，打破了这一局面。武举制发端于隋炀帝，但荐举士也在同时参用。正式建立武举考试的主要内容有：

（一）长垛

"长垛"项目的课试方法为："画帛为五规，置之于垛，去之百有五步，列坐引射。""规"即"院"，如今之球靶。"长垛"规则规定：应试者用石弓和六钱之箭引射，三十发不出第三院为第，入中院为上，入次院为次上，入外院为次。

（二）马射

"马射"又名"骑射"。其课试方法为："穿土为埒，其长与垛均，缀皮为鹿，历置其上，驰马射之。"马射法还规定：应射者于马上持七斗力的弓，驰马弓射，全部射中为上，或中或不全中为次上，全都不中

① 宋·王溥：《唐会要·府名》。
② 《旧唐书·职兵志》。

为次。

（三）马枪

“马枪”是测试马上用枪技能的方法。具体为：断木为人，戴方版于顶上，凡四偶人，互列埒上。驰马入埒，运枪左右，触必版落，而人不踣。“马枪”课试法还规定，“枪长一丈八尺，径一寸五分，重八斤”。刺中三版或四版为上，二版为次上，一版及不中为次。

（四）筒射

《新唐书·选举制》云：武举课试内容有“筒射”。“筒射之箭，长才尺余，剖筒之半，长与常弓所用箭等，留二、三寸不剖。为筈以傅弦，内箭筒中，注箭弦上，筒旁为一窍，穿小绳系于腕，彀弓即发，豁筒向手，皆激矢射敌，中者洞贯，所谓筒射也。”

（五）步射

《新唐书·选举制》云：“步射”为射草人，中者为上，虽中而不法者为次上，虽法而不中者为次。（如图32）

（六）穿劄

《通典》中有“穿劄”的测试方法，即以弓射铠甲，穿透甲片测试弓力。

（七）翘关

《文献通考·选举七》云：“翘关者，长一丈七尺，径三寸半，凡十举。后手持关距，出处无过一尺。”“翘关”是一种举重力课试方法，要求手持门关之一端举之。

（八）负重

《文献通考·选举七》云：“负重者，负米五斛，行二十步，皆为中第。”“负重”是一种测试负重力和耐力的课试方法。

（九）材貌

“材貌”是指身体素质外形挑选。以身高六尺以上，“躯干雄伟”者为次上，以下为次。



图 32　唐步射图(敦煌壁画)

(十)言语

要求在课试提问中“应对详明,并有神采,堪统领者为上,无者为次”。

唐代实行武举制七八十年,为统治阶级选拔了不少武艺人才。这种面向社会各阶层选拔武勇的办法,为此后的历朝历代所沿用。

三、射的发展

隋唐两代的统治者受北方骑射民族的影响，将弓箭作为传统的远射武器，大力倡导，并把射作为武举考试的一项重要内容，促进了射艺的发展。

在唐朝建立之初，统治者非常重视军队骑射训练，因为骑射在推翻隋王朝、击败其他军事集团、统一国家的历次重大战役中，取得了极大的成效。比如破历山飞一役，是这样记载的："及战，帝（李渊）遣王威领大阵，居前，旌旗从。贼众遥看，谓为帝之所在，乃师精锐，竟未赴威。及见辎驮，舍鞍争取，威怖而落马，从者挽而得脱。帝引小阵左右二队，大呼而前，夹而射之，贼众大乱，因而纵击，所向摧陷，斩级获生不可胜数。"[①]这说明唐军获胜靠的是精妙的骑射。唐朝建立后，仍面临着北方突厥等族侵扰的问题，所以唐朝的统治者仍然非常重视骑射。唐太宋李世民曾于武德九年（公元626年）"引诸卫骑习射于德殿"[②]，亲自教习，亲自临试，对箭法好的人，发给弓刀布帛，以资奖励。但是，到了唐玄宗时期，边疆的威胁基本消除，社会和平富庶，刀枪入库，马放南山，统治者不重视武备，致使骑射废弛。公元755年（唐玄宗天宝十四年）"安史之乱"时，唐朝的很多州县已无兵可用，更谈不上骑兵。从武器库中拿出的弓、刀兵器，不少已是腐朽蚀烂，锈迹斑斑，不堪使用；临时招募的兵士有一部分只好用木棒作战。经历了"安史之乱"，统治者又开始重视骑射。五代十国的统治者对骑射也非常重视。

隋、唐、五代善射者辈出，据《太平广记》第二二七卷载：隋末有督君谟，善闭目而射，志其目则中目，志其口则中口。有王灵智者学射于君谟，以为曲尽其妙，欲射杀，君谟独擅其美。君谟持一短刀，箭来辄裁之。唯有一矢，君谟张口啄之，遂吃其镝而笑曰："汝学三年，

---

① 唐·温大雅：《大唐创业起居位》。

② 《旧唐书·太宗本纪》。

未教汝吃镞法。”能闭目而射，又能吃箭头，说得是有些神了，但此人精于射术是无疑的。唐代名将薛仁贵亦精于射术。一次宫中宴会，唐高宗说：“古善射有穿七札者，卿试以五甲射焉。”不料，“仁贵一发洞贯。帝大惊，更取坚甲赐之”。在与突厥铁勒部作战时，“九生众十余万，令骁骑数十来挑战。仁贵发三矢，辄杀三人。于是虏气慑，皆降”。故“军中歌曰：‘将军三箭定天山，壮士长歌入汉域’”①。另外，像唐代高骈的“一箭贯双雕”，五栖曜的“一矢殒之，遂破曹州”等，说明这一时期善射者非常多。（如图33）



图33 射手图（敦煌壁画）

唐代总结射箭理论的著述很多。《新唐书·艺文志》著录有：王琚《射经》一卷；张守忠《射记》一卷；任权《弓箭论》一卷。后两种已

① 《新唐书·薛仁贵传》。

佚失。《新唐书·王琚传》载:“王琚,怀州河内人。少孤,敏悟有才略。玄宗时进户部尚书,封赵国公,常参闻大政,后历九州刺史。性豪侈,不能遵法度,为李林甫所谗,诬以罪杀之。”王琚的《射经》内容包括《总决》、《步射病色》、《前后手法》、《马射总法》、《持弓审固》、《举鞔按弦》、《抹羽取箭》、《当心入筈》、《铺膊牵弦》、《钦身开弓》、《极力遗箭》、《弓有六善》等14篇。《射经》内容翔实,并附有口诀,至今可供练习者参考。

弩的使用至唐代始达高峰。唐军正式装备的弩有许多种类,并在军中开设弩射的考试。唐朝亦有火箭使用,这种火箭是用易燃品附于箭身,点燃后发射。值得一提的是,这一时期还出现了弹丸射。

四、剑术

唐代剑术演变较大,出现了四个分支。一是作为军事战斗技能的剑术。《太白阴经》中提出以“戈矛剑戟便于利用”作为选士的条件之一,以“挥弋舞剑,刀制百人”作为任用偏将军的条件之一。这都说明唐代剑术有比较重要的军事价值。

二是用于健身习武的剑术。唐代有不少文人兼重文武、喜爱剑术,以用来健身习武。李白首称“十五好剑术”(李太白全集)。杜甫诗中有“检书烧烛短,看剑引杯长”之句。高适诗中有“岂知书剑老风尘”之句。他们都是非常喜爱剑术的。

三是走向艺术化的剑术。段威式《剑侠传》谈道:京西店老人“舞剑如风雷骤至,电光相遂”。又说:“兰陵老人能以长剑七口,舞于中庭,迭跃挥霍,棍光电激,或横岩若掣帛,旋若欻(音需)火。”这是把剑术同杂技结合起来了,更显得神妙。

在唐代,剑术还与舞蹈相结合,形成剑器舞。《乐府杂谈》把剑器舞归于健舞一类。关于剑器舞的情况,杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》一诗中作了描述:“昔有佳人公孙氏,一舞剑器动四方。观者如山色沮丧,天地为之久低昂。㸌剑(光)如羿射九日,娇如群

帝(仙)骖龙翔,来如雷霆收震怒,罢如江海凝青光。”这不仅反映了公孙大娘剑技的神奇,而且也反映了当时民众对剑器舞的喜爱。剑器舞是唐代剑术走向艺术化的典型事例。

四是受佛、道二教妖邪之说的影响,有些士大夫悬剑以“镇邪”而不习练,人们把剑术引入歧途,穿上了一层神秘化的外衣。同时,剑也被神圣化了。另外,唐代诗人还以剑来寄托他们立功异域、名垂青史的抱负。如李白的“安得倚天剑,跨海斩长鲸”[①];“愿将腰下剑,直为斩楼兰”等,都淋漓酣畅地表达了这种愿望。

最后值得指出的是,唐代的剑已基本定型,与今日无异。周伟在《中国兵器史稿》中考定:“唐剑形制则完全变更,失去周制而独树一型,后人守之,数千百年,无所改变,此可谓剑至唐代即为后世统一模型矣。”

五、枪(槊、矟)术

枪、槊、矟是一种武器的多种称谓。枪在隋唐、五代已成为战阵主要兵器。无论步兵还是骑兵,都是以枪为主要兵器。隋代的画像砖中就有持枪盾的步、骑将士行进的画面。到了唐朝,军队装备枪支的数量非常庞大。在这一时期,善用枪的人很多,唐初大将尉迟敬德就精于枪术。唐太宗出兵征讨窦建德时,曾“谓尉迟公曰:‘寡人持弓箭,公把长枪相副,虽百万众,亦无奈我何。’乃与敬德驰至敌营,叩其军门大呼曰:‘我大唐秦王,能斗者来,与汝决!’敌追骑甚众而不敢逼”[②]。唐初名将秦叔宝亦善使枪。“每敌有骁将锐士震耀出入以夸众者,秦王则命叔宝往取之,跃马挺枪,刺于万众中,莫不如志。”[③]唐代的枪多是铁头木杆,与今制无异。五代时,有使用铁枪

① 《临江王节士歌》。
② 刘𫗧:《隋唐嘉话》。
③ 《新唐书·秦琼传》。

者。“二王”可谓代表，王敬尧“魁杰沈勇，多力善战，多用枪矢，皆以纯铁锻炼”[1]。后梁大将王彦章“为人骁勇有力，能跌足履棘行百步，持一铁枪，骑而驰突，奋击如飞，而他人莫能举也。军中号‘王铁枪’”。使用铁枪，可能与战阵破盔甲，必须考虑兵器重量有关。另外，五代还有关于短枪的记载。据王仁裕《王堂闲话》云：“小仆持短枪，靠而立。连中三四魁首，皆庆刃仆，肠胃在地焉。”究竟短到什么程度，记载不详，可能是与长枪相比较而言的吧！（如图 34）

六、其他器械武艺和少林武术

隋、唐、五代时期的器械、武艺已十分丰富多样，除以上提到的剑术、射术、枪术以外，还有棍术、刀术、戟术、铁挝术、匕首术、链锤术等，种类繁多，特别是刀术，在军队和农民起义军中非常普遍，这里不再详述。

隋文帝在开皇年间（公元 589～600）曾把离寺 50 里的柏谷屯地 100 顷给少林寺作庙产，于是少林寺成了拥有万亩土地的大地主庄园。随末农民大起义时，少林寺成了起义军进攻的对象。少林僧众组织力量反抗。在唐王朝统一战争中，少林寺的武装力量给予了大力的支持，受到了唐王李世民的嘉奖。可见，少林寺在隋末就有了自己的武装，并逐代沿续下来。南北朝时期，少林寺僧以健身为目的。到隋唐时期，少林武术逐渐成熟起来，成为一种武术体系，对中外都有很大的影响。

---

① 《旧五代史 · 王敬尧传》。



图 34　执枪图（敦煌壁画）

第二节　娱乐体育的繁盛

一、角抵戏

隋朝的时候，角抵戏非常盛行。据《隋书·柳彧传》载："都邑百生，每至正月十五，作角抵之戏递相夸竞。"为促进体育交流，公元610年"万国来朝"时，隋炀帝召集全国的体育、杂技、乐舞能手，在长

安举行规模宏大的综合表演。《隋书·炀帝纪》称之为“角抵大戏”，这次大型表演耗资数万，“经月而罢”。实际上这可以说是隋朝召开的一次“全国运动会”。

唐代的君王大多对角抵戏有着浓厚的兴趣。唐玄宗“每赐宴设酺大阵山车，旱船、寻幢、走索、飞剑、角抵诸对”[1]；唐宪宗曾于元和十五年（公元820年）二月癸酉朔丁亥“幸左神策军，观角抵及杂戏，日是而罢”。不仅从早看到晚，而且“自是凡三日一幸左右军及御宸晖，入仙等门，观角抵杂戏”[2]。也就是说每逢万事大吉就要观看一次角抵；唐文宗曾于开成四年（公元839年）二月癸酉朔戊辰“幸勤改楼观角抵、蹴鞠”。唐僖宗、唐懿宗、唐昭宗都对角抵感兴趣。

到了五代十国时期，许多国君不仅爱看角抵戏，而且参与角抵，其中最典型的是唐庄宗李存勖。据《旧五代史·李存勖传》载：“存勖少有材力，善角抵。初，庄宗（李存勖）在藩邸每宴，私与王郁角抵斗胜，赏尔一郡。即时角抵，存勖胜，得蔚州刺史。”以官职作赌注角抵，虽有些荒唐，但由此可以看出当时的统治者对角抵的喜好程度。（如图35）

二、击鞠

击鞠就是我国古代的马球（运动）。这是一项骑在马上用一种“毬杖”击球进行技术表演以及单球门和双球门竞赛的球类运动。它从东汉后期开始出现，到了唐朝，达到最兴盛的时期，到了明朝后期，此项运动才失传，共流传了1 000多年。下面简单地介绍一下隋、唐、五代时期马球运动开展的状况。

1. 马球在统治阶级中流行的概况

唐、五代的许多帝王都爱好马球运动。唐太宗首开皇室打马球

① 唐·郑处海：《明星杂录》。
② 《旧唐书·穆宗纪》。



图35　相扑白描(唐　敦煌壁画)

之风。据《封氏闻见记》载:“太常御安福门,谓侍臣曰:‘闻西蕃人好为打字毬,比亦令习,会一度观之。’”这说明他喜爱此项运动,曾令人学习打马球。自唐太宗以后,高宗、中宗、玄宗、宣宗、懿宗、僖宗、昭宗等也都爱好此项活动,并且其中不乏击鞠高手。据《唐语材》载:中宗击毬“连击至数百而马驰不止,迅若流电”。(如图36)

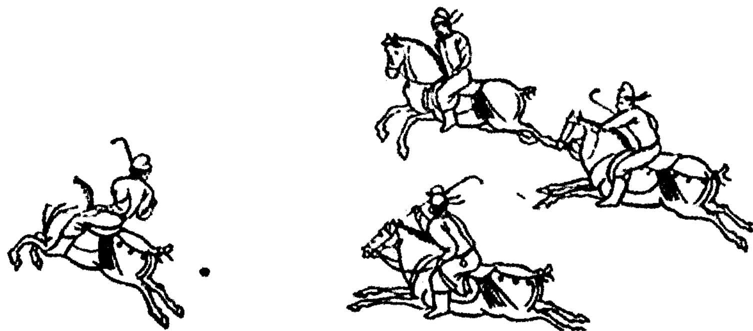


图36　打马球

帝王带头打球,贵族、文武官员们跟着效仿,于是相习成风。据《资治通鉴》载:“上(玄宗)好击毬,由是风俗相尚。”于是出现了打

毬能进宫的荒唐事。据《唐书·周宝传》载:武宗时,神策军中的打球将军周宝,官不进,"自请以毬见,武宗称其能,毬全吾将军"。打毬能进宫,更刺激了当时官吏们打马球的积极性。

五代时,后唐主明宗李亶处理政务的余暇,就叫亲王和东宫旧臣们来同他打球。后蜀主孟昶的妃子花蕊夫人费氏所作的《宫词》里有"小毬场近曲池头,宣唤勋臣试打球"之句,反映了五代时后蜀皇室的一些马球活动情况。许多人打球成瘾,甚至夜以继日。当时许多帝王"尽兴酣饮作乐,燃十围之烛击球,一烛费钱数万"①。

2. 马球在军队中流行的概况

马球不仅是王公贵族的体育活动,而且在军队中也非常流行。马球运动既可以锻炼官兵的体质,又可以加强作战的技能。天宝六年(公元747年),唐玄宗诏定击鞠为"用兵之技"而为军队必练之艺。这项法令推动了军队的马球运动。唐时左右神策中打球之风非常盛行,左右神律军的驻地就是会毬之所。军中有不少善于打球的军将,段成式的《酉阳杂俎》中曾记一善打毬的河北将军:"建中初,有河北将军姓夏,力举数百斤,尝于毬场中累钱十余,走马以鞠击之,一击一毬飞起六七丈,其妙如此。"

3. 马球在文人儒生中的流行和女子马球队的出现

马球运动在文人儒生中也是比较流行的,在儒生中有"鞠会"。据《唐摭言》载:乾符四年(877年),为科进士举行"月灯阁打球之会",时进士刘覃与两军球队将校艺。"覃驰聚击拂,风驱电逝,彼皆腭视。俄策得球子,向空礉之,莫知所在,数辈渐沮,俛俛而去。"可见儒生中也有能者,甚至超过了军队中的高手,从侧面上可以说明马球在儒生中的流行程度。

唐、五代时,不仅有男子马球,而且有女子马球。只是有时女子骑驴而不骑马。即所谓的"驴鞠"。据《新唐书·郭英义传》说郭英

① 《通鉴记事本末·徐氏篡吴》。

义曾“教女伎乘驴击鞠”。说明唐朝开始有女子击球的运动。五代时，后蜀花蕊夫人的《宫词》中有“自教宫娥学打球，玉鞍初跨柳腰柔”之句，反映了五代后蜀宫廷女子马球的情况。

综合述之，马球运动除了用于军队训练之外，只有统治阶级和富家子弟或有一定资格的文人学士才能从事此项运动。因此，这项运动的物质条件很高，一般劳动人民是不可能享受它的，所以以后的统治阶级不再重视马球，这项运动逐渐在我国失传了。

三、蹴鞠

马球运动的兴盛虽降低了蹴鞠运动的地位，但是蹴鞠运动仍然比较盛行，其流行范围也在不断扩大，它不仅在皇室及军队中流行，而且在民间也非常流行，并且出现了大规模的女子蹴鞠活动。唐代在继承汉魏时期蹴鞠活动的基础上，又有所发展，出现了许多种类。概括起来，有以下几种：

1. 一个球门的蹴鞠运动

关于这种比赛方式，《蹴鞠图谱》载：球门设在场地中央，门在上而网在下。比赛时，两队位于球门左右。左队的球头（队长）把球踢过门，右队的正挟或副挟用手臂把球挟在腰间，然后，传到自己的球头那里。球头踢过门至左队，如此交替，哪队中球门次数多，哪队获胜。这种运动方式较为落后。

2. 两个球门的蹴鞠运动

这种比赛方式较一个球门的比赛有了大的进步，突出了两队的对抗性。两队各有一个球门，各有一名守门员，球门上方有网，球须踢入对方球门，入网者不算。这与现代足球运动极为相似，只是球门和踢球人数有所不同而已。（如图37）

3. 打鞠

“打鞠”也叫“一般场户”。这种蹴鞠运动不用球门，其方法是个人独踢，身体的各个部位都可接触球，因此可以叫做“要球”。它的

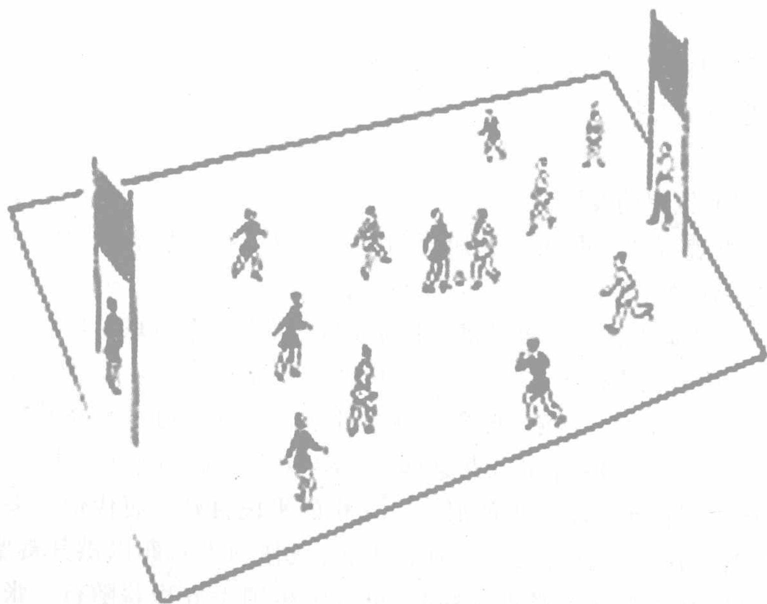


图37　唐代足球竞赛示意图

花样特别多，可以比赛，也可以单独表演。史籍中有“一人场至十人场”的记载。此项运动于公元644年以前已传到日本。

4. 白打

“白打”也叫“白打场户”，这种蹴鞠运动不用球门，可以二人对踢，也可以多人（成偶数）对踢。这种运动特别适合于女子。因此唐诗人王建诗中有“寒食内人长白打，库中先散与金钱”的诗句，其中的“内人”指宫女。

5. 趯鞠

“趯鞠”就是比赛踢高的一种蹴鞠形式。史籍中常有“高及半塔，直高数丈”的记载，此项运动在军队中比较流行，后外传至高丽（今朝鲜半岛）。

值得一提的是，唐代蹴鞠所用的球是唐代人发明的气球，据《全唐诗话・卷五》载归日安诗："八片尖斜砌作球，火中焊了水中揉，一包闲气如常在，惹踢招拳卒未休。"这首诗不但反映了唐代"气球"的构造和制作过程，也反映了唐代的生产和科学水平。

四、围棋的发展

继魏、晋、南北朝之后，唐代围棋又形成了新的高潮。所用棋坪已达纵横各 19 道，术语已达 30 余字，如"立、行、飞、尖、粘、干……"名字之下附有注语。可见棋艺和弈棋理论都发展到新的阶段。这一时期，围棋虽盛行于文人学士之中，民间亦有高手。据《云仙杂记》载：翰林王薪"每出游，必携围棋短具，画纸出局，与棋子并盛竹筒中，系于车辕马鬣间，道上虽遇匹夫，亦与对手。胜利征饼饵牛酒，取饱而去。"说明在路上也能遇见会弈棋的平民百姓。唐代帝王多喜爱围棋，并设有"棋待诏"陪他们下棋，或使两人对弈以供其赏鉴。唐玄宗李隆基甚至避难奔蜀时，也有围棋国手五积薪随行。张籍《美人宫其》诗云："红烛台前出翠娥，海沙铺局巧相和，趁行移手巡收尽，数数看谁得最多。"这也说明唐代妇女对弈棋之爱好。

大中二年(848 年)，在长安举行了一场中日围棋比赛，当时有日本国王子来唐，"王子善围棋，上(宣宗)敕顾师言待诏为对手。……至三十三下，胜负未决。师言惧辱君命，而许多凝思方敢落指。……王子瞪目缩臂，已伏不胜"①。顾师言不愧为当时第一国手。

五、乐舞

隋唐乐舞，在南北朝的基础上有了进一步的发展，并有"太常寺"、"教坊"专司其事，是中国古代乐舞的极盛时期。丰富多彩的舞蹈大抵分为"健舞"和"软舞"。此外，还有花舞、字舞、马舞等。

---

① 《杜阳杂编》。

大型舞蹈的创作，首推《破阵乐》，是唐太宗李世民令人编制的，后更名为《七德舞》。据《资治通鉴》注谓："一百二十八人，被银甲执戟而舞。凡三变，每变为四阵，象击刺往来，歌者和，曰秦王破阵乐。"显然是一种包括阵法变化和兵器演练的武舞。加上《九功舞》和《上元舞》，属有名的三大舞。

武则天时，又创编了140人的《圣寿乐》，"舞之行列必成字，十六变而毕"①。这是类似于近代团体操的组字舞。王建的《宫词》中有"每遍舞头分两向，太平万岁字当中"之句，讲的就是这种舞蹈。

小型舞蹈也有软舞、健舞之分。据崔令钦《教坊记》和段安节《乐府杂录》记载，软舞有"凉州"、"绿腰"、"苏合香"等，健舞有"阿辽"、"枯技"、"剑器"、"胡旋"等。健舞与体育活动的关系尤为密切，如"剑器舞"，既是舞蹈又是剑术表演。杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行》描绘了好剑光闪耀、舞姿雄健的生动形象。又如"胡旋舞"，是从西北少数民族地区传入中原的舞蹈。白居易《胡旋女》云："胡旋女，胡旋女，心应弦，手应鼓，弦鼓一声双袖举；回雪飘飘转蓬舞，左旋右转不知疲，千匝万周无已时。"这些舞蹈均流行于民间。

六、步打毬

步打毬，实际上就是马球运动的一种进化。打球者不骑马而持球仗，随着音乐的节奏击球。这项运动到北宋时称为"步击"，是现代曲棍球运动的前身。唐代"步打球"的形象被织在两条花毡上，这两条花毡现保存于古都奈良东大寺佛殿西北的正仓院中。花毡长2.36米，宽1.24米，中央各织一个儿童，儿童周围有花朵。一条花毡上的儿童，左手拿着曲棍作接球状。据日本考古学者考证，花毡是我国唐代制品，说明此项运动在唐代已非常普遍。

---

① 《旧唐书·音乐志》。

七、木射

木射是一种室内球类运动,按人轮流比赛,适于中老年人。游戏的方法是在一端置15个笋状平底木柱,在场地一端用木球抛击,击倒木柱。其中十个木柱写红字:仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让;五个木柱写黑字:傲、慢、佞、贪、滥。击倒红字柱者为胜,击倒黑字柱者为败。唐代陆秉有《木射图》一书对此作了记载。虽然此项运动带有浓厚的封建伦理色彩,但它是现代保龄球运动的前身。(如图38)

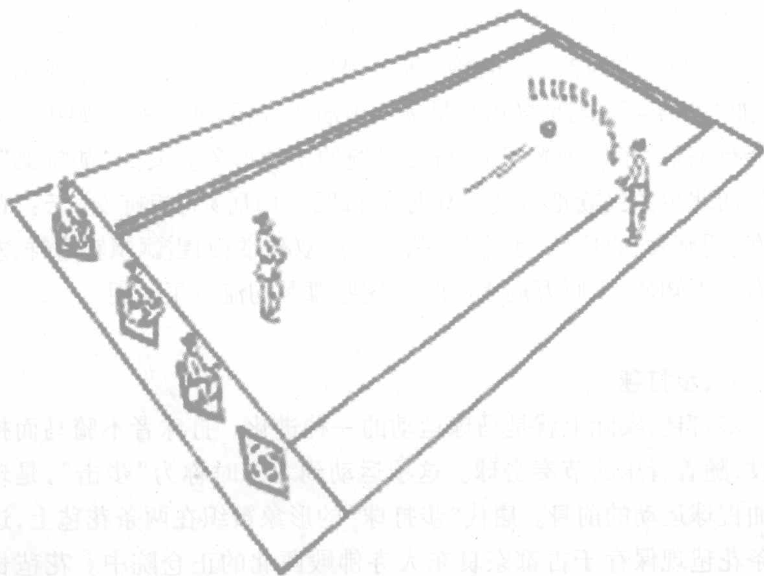


图38 唐代木射图

八、踏球运动

踏球运动又叫"胡旋舞",是新疆少数民族的球类运动,在唐朝时传入中原。关于踏球的运动形式,一些史书有所记载。如《新唐书》说:"胡旋舞,舞者立球上,旋转如风。"唐人王邕作《内人踏毬

赋》,生动地描写了毯上表演动作:“毯上有嫔,以行于道,嫔以立于身……无习斜流,恒为正游,毬不离足,足不离毬。”说明踏球运动在唐朝也相当流行。后来,此项运动与杂技相结合,逐渐演变为杂技的一种。(如图 39)



图 39　唐代的踏球

九、其他各项体育活动

(一)拔河

拔河起源于春秋时期,当时叫“拖钩”或“牵钩”,原为军队的体育活动,后传入民间。唐时,拔河作为一种游戏,也比较盛行。朝廷大臣也以此为乐。《景龙文馆记》说:“景龙四年(710 年),唐中宗命侍臣为拔河之戏。以大麻絙(音耿)两头系十余小索,每索数人执之以挽。六弱为输。时七宰相三驸马为东朋,三相五将为西朋。仆射韦巨源,少师唐休璟,以年老随絙而踣(音倍),久不能起,帝以为笑乐。”关于拔河的规则和方法,《封氏闻见记》说:“拔河古用篾缆。今民则以大麻絙长四五十丈,两头分系小索数百条。挂与前,分二朋,两勾齐挽。当大絙之中,立大旗为界。震鼓叫噪,使相牵引。以却者为输,包曰拔河。”

(二)秋千

唐代秋千,在宫廷和民间都很盛行。这是一种女子体育运动。唐诗中有不少反映当时秋千活动的诗句。如元稹诗:“忆得双文人定后,潜教桃叶送秋千。”王建诗:“少年儿女重秋千,盘中结带分两边。”杜甫诗“万里秋千习俗同”,等等。

(三)竞渡

为纪念爱国诗人屈原,民间举行的划船竞渡活动,在唐以前还没有统一的日子。有的在四月,有的在八月。大约自唐以后,才统一于五月端阳节举行竞渡。

五代时竞渡风俗未衰。不但民间组织,官方也曾提倡。如《南唐书》说:“郡县村社竞渡。每岁端午,官给采缎,俾两两相较其迟速,胜者加以银碗,谓之打标。”这就是古代的划船“锦标”赛。

(四)元宵节观灯活动

唐代这项活动极盛,规模相当宏大。除睿宗时“燃灯五万盏”的盛大活动外,唐睿宗时(684 年)的观灯活动规模也不小,仅出游的宫女就有数千人之多。《资治通鉴》说:“春正月丙寅夜,中宗与韦后微行观灯于市里,又纵宫女数千出游,多不归者。”

(五)滑雪和滑冰

《隋书》说,当时北狄的室韦族人“射猎为务,食肉衣皮。……地多积雪,惧陷坑阱,骑木而行”。元代人对骑木而行作过这样的解释:“木马形如弹弓,长四尺、阔五寸,一左一右,系于两足,激而行之雪中冰上,可以及奔马。”可见骑木而行就是滑雪。《隋书》这段记述,是目前所见的资料中关于我国滑雪的最早记载。

《新唐书》记载,北方拔野古族人“俗嗜猎射,少耕获,乘木逐鹿冰上”。还说突厥一些部落“俗乘木马驰冰上,以板藉足,屈木支腋,蹴辄百步,势迅激”。这都是在狩猎生产中的滑冰活动。

(六)登高郊游

《开元天宝遗事》说:“长安春时盛于游赏,园林树木无闲地。”可

见唐代长安春游之盛。有些人春游时还进行野餐,“长安侠少每至春时,结朋连党……遇好囿,则驻马而钦”。唐代诗人李白有“昨日登高里,今朝再举觞”的诗句;杜甫有“万里悲愁常作客,百年多病独登台”的诗句。这都反映了当时登高郊游的一些情况。

(七)射鸭

这是古代一种嬉水的游戏。王建诗有“新教内人惟射鸭,长随天子苑东游”之句,即可为证。这种游戏唐代已有,到五代时期还在流行。《五代史·唐纪》说:“同光三年(925年)二月乙酉,射鸭于郭泊。”《五代史·晋纪》也说:“开运三年(946年)二月壬午,射鸭于板桥。”

总的来看,中国封建社会中期,在全国范围内,从帝王到平民,从军将士兵到文人学士,从医学到宗教界,从男到女,都有体育活动,这反映了当时体育活动的广泛性。各项运动名手的涌现,以及武举的标准,反映了当时运动技术水平的提高。体育活动项目增多,特别是球类项目繁多,反映了那时体育活动的多样化。许多体育项目有了动作规格、要求、比赛规则、场地标准、器材型制等,这反映了当时体育活动的进一步规范化。以上几个方面结合在一起,显示了这一时期体育的空前繁荣。

第三节 各种思想对体育的影响

一、统治者音乐和尚武思想对体育的影响

隋、唐、五代的帝王,有不少人出于练兵讲武或音乐的思想而爱好体育。他们对体育的发展,起了一定的提倡和组织作用。如隋炀帝杨广为了享乐曾组织过一场全国性的角抵大戏,推动了全国各地体育的交流;唐太宗爱好武艺,为了抵抗突厥的连年入侵,把体育和练兵讲武结合起来,既提高了唐朝的国防能力,又促进了体育的发

展;唐玄宗把马球运动定为军队的主要运动项目,既增强了军队的战斗力,又对马球运动的发展起了一定的推动作用。唐、五代时期,还有许多皇帝为了享乐而爱好打马球、蹋足球等各项体育运动,为这一时期体育的繁盛做出了贡献。另外,隋、唐帝王还热衷于养生术,非常重视那些善长养生之道的人,这样也推动了养生术的发展。

二、佛教对体育的影响

佛教是西汉末年从天竺传入我国的。经历了汉、魏、晋、南北朝五六百年的时间,传布很广。隋唐统治者都注意利用佛教作为麻醉人民、维护地主阶级统治的工具。佛教又经过隋文帝的大力提倡,到唐朝逐渐发展到最繁盛时期。这一时期的佛教势力很大,寺院享有免税权。随着土地兼并的加剧,寺院的僧徒、佃户增多,它聚集的财富也就愈来愈多。公元711年(景云二年)已有人指出:十分天下之财而佛有七八[①]。寺院不仅有经济势力和政治特权,还有自己的法律(僧律)和自己的武装(僧兵)。僧兵的产生和它的操练,促进了体育的发展,特别是武术方面,例如,少林武术就是在这一时期发展起来的。

这一时期产生了佛教的养生和导引。隋朝高僧,佛教天台宗的创始人智颛撰有《修习止观》坐禅法要杂一书,提出了坐禅调息的修炼祛病的方法。其中谈道:“脐下一寸名忧陀那,此云丹田,若能止心守此不散,经久即多有所治。”又说:“用六种气治病者,即是观能治病。何等六种气? 一吹;二呼;三嘻;四呵;五嘘;六口。颂曰:心配属呵贤属吹,脾呼肺口圣皆知,肝藏热来嘘字至,三焦垂处但言嘻。”还说:“十二种(呼吸)能治众患,一上息;二下息;三满息;四焦息;五增长息;六灭坏息。”天台宗的修炼方法是“止观”,就是让人静坐息心,无思无虑,处于半睡眠状态。守丹田属于止法,六气十二气属于

① 《旧唐书》。

观法,这种修炼祛病法实际上就是练心功。

另外,孙思邈之《千金方》中的天竺婆罗门按摩十八势,是从天竺传入的佛教导引法,先流于佛教,后被医家所采用。

三、道教对体育的影响

东汉末年创立的道教,在西晋、南北朝有了进一步的发展,到了唐朝,唐皇室自称是道教鼻祖李耳的后裔,从而确立了道教在唐朝的特殊地位。那时,道教与佛教并行,成为唐代统治者提倡的两大宗教。道教对体育的贡献主要在益生术方面。道教提倡炼丹服药,追求长生不老乃至登仙飞升的长生术。道教的炼丹服药,迷信成分很大,科学性很小,因此毒害了不少人。唐太宗、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗等皇帝的死都与服食丹药有关。南唐烈祖李昪也是误信道士邪术,服食丹药中毒而死的。可见,服丹药是隋、唐、五代养生学发展的一股逆流。当然,道教的养生术不仅包括服食丹药,而且包括导引、按摩、行气、注意饮食起居等体育卫生保健措施,这些内容有一定的科学性,对养生学的发展也起了一定的积极作用。下面简单介绍一下道教在养生学方面有名气的两个人。

1. 司马承祯

司马承祯,字子微,道号"天隐子",是唐代的一名道士,著有《天隐子养生术》。他把养生看做是一个渐进的过程。这个过程分为五个步骤:一是斋戒,即澡身节食;二是安处,即深居静室;三是存想,即收心复性;四是坐忘,即遗形忘我;五是神解,即是超脱生死邪真。从这五个步骤来看,司马承祯讲究饮食起居卫生,强调收心养性,这一点有可取之处,但他养生的目的在于"神解",实际上就是得道成仙,属于封建迷信,不可取。

2. 施肩吾

施肩吾,字希圣,唐宪宗元和年间的进士,有诗名,但终生不仕,隐居在洪州的西山里,崇信道教,后来成为一名道士。他撰有《钟吕

传道记》,论述了养生方面的一些问题。他把当时各种养生的派别及方法都一一作了评价,认为那只是修“人仙”的方法。他主张修“真仙”,得“大道”,用道教的理论统率养生。他还主张服食丹药。可见施肩吾的养生之道具有强烈的宗教色彩。

四、医家对体育的影响

医家对体育的影响主要是在养生和导引方面。隋、唐两朝对医学都很重视。隋朝统治机构中设有太医署,下设按摩博士2人;唐朝统治机构中也设有太医署,其中有按摩工直接为统治者服务。此外,还开设有医学学校,设按摩科,由按摩博士来管理教学。贞观年间,按摩博士减至1人,增设按摩师4人。“学教导引之法,以除疾损伤,折跌者正之”[①];又设按摩工56人,按摩生15人,按摩师教按摩生。这样就确立了导引在官方医疗中的地位,这对导引在医学方面的发展产生了重大的影响。下面简单介绍一下隋唐时期两位著名的医家名人。

1. 巢元方

巢元方是隋朝的太医博士,撰有《诸病源候论》,通常称为《巢氏病源》。该书记述了1 727种病候,并且广泛吸收了前人导引养生和导引疗病的经验与方法,在各种疾病的后面,附有“补养宣导”的具体方法,以代药品,后人又把他的个体方法加以详细说明。巢元方把前人的导引之法用于医疗,为后代医家广泛应用导引治病开拓了道路。

2. 孙思邈

孙思邈生于公元581年,卒于公元682年,经历了北周、隋唐三个朝代,活了101岁,是我国古代伟大的医学家,撰有《备急千金要方》(简称《千金方》30卷)和《千金翼方》(30卷)等医学名著。他医

---

① 《唐书·百官志》。

术精湛、品德高尚，被历代人民所敬仰，尊称他为“药王”。

孙思邈继承了前代“以动养生”的思想，认为“人若劳于形，百病不能成”，还讲“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”①。这里他阐述了运动的好处，并提出一些“性”学原理。他还总结创编了“育儿法”、“十二月摄生法”、“老子按摩法”、“天竺按摩法”等养生方法，其中“腰痛导引法”的做法是：“正东坐，收手抱心，一人于前推摄基两膝，一人后捧其头，徐牵，令偃卧，头倒地，三起三卧，久久效。”与今天的“仰卧起坐”颇为相似。

孙思邈还反对服石。服石即服用一种石性药方，此方包括“石钟乳、硫磺、白石英、紫石英和赤石脂”五种药，所以叫做“五石散”。它与炼丹同属于养生学方面的逆流，但是在隋唐时期非常流行。孙思邈能直接表示反对，足见其在养生方面的高明之处。

孙思邈对养生学的贡献是不可忽视的，他的养生观点，有很多科学的精华值得吸取。但是，由于时代的局限性，他的养性术有一部分带有一定的宗教色彩，不可取。

五、儒学对体育的影响

在隋唐时期，儒学也有新的变化。它摆脱了原来的墨守师产、拘泥训诂的束缚，开创了新的文风。这时，儒生的文弱风气也随着学风和社会风气的变化而有所转变，从而出现了儒生从事体育活动的新局面。唐朝实行的是科举制，开科考中的进士基本上都是儒生。当时进士在考中之后常在月灯阁举行一些应祝会，在庆祝会上常有一些体育项目，如马球、剑术等，在儒生中甚至出现了马球高手、剑术高手等。说明唐代儒生的文弱之风有所转变。但是并不是所有的儒家学者都重视体育，还有的儒者反对体育，如韩愈。他反对儒生打马球，认为马球运动既伤人，又伤马，他主“静”，提倡服金丹大药。他

① 《备急千金要方》。

本人也常服金丹大药，白居易的一首诗中这样写道："退之服硫磺，一病治不愈。"说明韩愈服金丹大药不但没有飞升成仙，反身受其害。

第四节　中外体育交流概况

隋唐时期，中国的经济、文化处于世界的领先地位，经济的发达带动了交通的发展。唐时，交通的便利带动了各领域的中外交流，当然也包括体育方面的交流，唐时的中外体育交流出现了空前的盛况。

一、中日两国的体育交流

中国和日本早在汉朝时期就有了友好交往，两国的体育交流便随之揭开了序幕。中国的相扑也是在这一时期传入日本的。三国、两晋、南北朝时期，中日互有兵器赠送。围棋在这一时期传入日本，隋、唐时期，中国的经济、文化进入了繁荣阶段，中日体育的交流也随着友好往来的增多而越来越丰富。

隋唐时期，中国的文明处于世界的领先位置，周边国家派出使团到中国学习。日本的经济、文化在当时相对比较落后，早在隋朝时，日本就派有"遣隋使"。唐朝时，日本官方所组织的正式遣唐使团达19次之多。随日本使臣来唐的还有其官员、技术人员、留学生和学问僧等，每次使团人数少则200余人，多则500人以上。中国也有使者和其他人员前往日本，他们除了在政治、经济、文化、宗教方面与日本交流外，也成了中日体育交流的"媒介"和"桥梁"，这一时期，中日体育交流的内容非常丰富，涉及蹴鞠、击鞠、武艺、棋类等多种运动项目。

日本古代蹴鞠专著《蹴鞠九十九条》说："鞠始于太原。"另一部蹴鞠专著《游庭秘抄》引据《口传集》说："蹴鞠者，起自沧海万里之异

域,遍于九陌之皇城。"这两则史料说明,蹴鞠在唐朝时已传入日本。据日本古籍记载,唐传入日本的蹴鞠主要是"一般场户"的踢法,有三人场、四人场、八人场,等等。马球约在公元8世纪初传入日本。据日本《经国集》一书载,公元727年(唐玄宗开元十五年),在欢迎渤海靺鞨使节的宴会上,嵯峨天皇和侍臣滋野贞主在观看马球后,各作一首描写马球的汉诗,说明当时马球运动已比较普遍。另据日本源高明所著的《西宫记》载,公元955年(周世宗显德二年)的日本宫廷马球有"衣冠如唐人"的句子,并且描写了在竞赛时打球"入球门,则各乱声"。这与唐代马球竞赛伐鼓的场面是一致的。

唐代的"步打毬"活动也是在大约公元8世纪时传入日本的,同时传入的还有打球乐。在隋朝以前,围棋已传入日本,到了唐代,中日围棋交流频繁,唐玄宗天宝年间,日本弁正放唐时因善围棋而得玄宗赏识。中日之间还举行过围棋比赛。中国国手顾正言"许手凝思"方才以胜。从出土的文物来看,唐时中日两国的棋坪都是纵横19道,说明当时的局面为同一制度。

唐时,中日在武艺上也曾进行过交流。据《新唐书·东素列传》载:唐高宗永徽年间(650~655年),日本射手曾随遣唐使来中国表演射技。"其使者顺发四尺许,珥箭于首,令人戴瓠立数十步,射无不中。"这是日本射手来华表演的最早记载。日本奈良朝留唐学生吉备真备曾将中国的"弦缠漆角弓一张,马上饮水漆角弓一张,露面漆四节角弓一张,射甲箭二十支,平射箭十支等"带回日本,这对日本了解、吸收中国的射艺是有益的。

另外,在这一时期中日两国的密切交往中,中国百戏的一些内容也被日本所吸收。

二、中朝两国的体育交流

朝鲜是历史悠久的国家。中朝两国唇齿相依,早在秦汉时期就有了友好的交往。朝鲜的民族文化发达,人民能歌善舞,也爱好体育

运动。朝鲜的音乐舞蹈在南北朝时已传入我国,隋朝时,宫廷乐舞中就有“高丽乐”。

唐朝初年,朝鲜半岛上有三个国家:新罗、高丽和百济。公元7世纪中叶,新罗与唐联合,灭掉百济和高丽,于公元735年统一了朝鲜半岛。新罗统一前,高丽、百济和新罗三国都曾派留学生赴唐学习。据《旧唐书·高丽传》记载,中国的围棋、投壶、蹴鞠传入高丽,甚受欢迎。朝鲜半岛统一后,新罗派遣了更多的留学生赴唐学习。这样,也吸收了包括体育、医疗保健在内的大量的文化。在唐朝和新罗互遣使节的过程中,也有体育交往。如在开元二十五年,中国的围棋国手杨季鹰奉诏赴新与新罗围棋国手比赛,就是一例。

另外,隋唐时重枪术,新罗也重枪术,两国在枪术方面也有交流。据《新唐书·新罗传》载:新罗曾派两名小将张保皋、郑年来唐学习枪法,艺成归国,成为新罗重臣。

三、中印两国的体育交流

中国和印度半岛各国很早就有友好往来,中印两国的体育交流也很早就开始了。早在汉朝时期,印度的佛教就已传入我国,随后,印度的杂技艺术也传入中国。据《旧唐书·乐志》载:“大抵散乐杂献多幻术,幻术皆出西域,天竺尤甚。”到了隋唐时期,印度的“天竺乐”传入我国,成为唐十部乐中的一部。

唐初,中印两国多次有使者往来。那时,中国僧人玄奘克服种种困难,跋涉5万余里抵达印度,为中印文化交流,也包括体育交流,做出了不朽的贡献。玄奘去印度时,曾向天竺戒日王介绍过中国最负盛名的乐舞——《秦王破阵》。

武则天时期,从天竺经西域的龟兹国传入中国的泼寒胡戏,在中国颇受欢迎。唐睿宗时,印度婆罗门还向唐献过乐舞人,即杂技艺人,为印度杂技在中国的传播做出了贡献。

另外,隋唐时期由天竺传入的佛教导引,除被录入孙思邈的《千

金方》的天竺婆罗门按摩十八势外，还有被《隋书·经籍志》辑入的《龙树菩萨养性方》一卷。其中的“养性方”与“养生方”是同义的。唐太宗在位时，还曾请过印度方士传授长生术。这些事实都证明了中国和印度在隋唐时期有过友好的交往。

四、唐与东罗马的体育交流

中国和东罗马帝国从汉代就有了交往，东罗马的杂技幻术也随着交往传到了中国。唐朝前期，东罗马曾七次派使节来中国，中国也曾经有人到过东罗马。唐和东罗马都是非常重视体育的国家，通过两国人民的友好往来，体育被互相交流着。从中国唐墓出土的文物中，我们发现了类似罗马执政官西赛禄塑像的拳击和摔跤俑，证明西罗马的体育项目在唐时已传至中国。而东罗马则吸收唐 15 柱球这项体育运动，后又影响到德国，以至于产生了德国 11 世纪的 9 柱球。

五、唐与其他国家的体育交流

自唐代以后，蒙古、俄国、越南等国都流行与唐代的“步打毬”相似的曲棍球，蒙古、俄国还流行与唐代“击鞠”相似的马球。据史籍资料分析，这几个国家的曲棍球和马球，都与唐代的“步打毬”和“击鞠”有直接或间接的关系。

总之，随着中外交流的加深，中国丰富多彩的体育内容传到东西方各国，并对各国的体育产生了深远的影响。同时，中国也吸取国外的某些先进的体育内容，使中国体育更加丰富多彩。

参考书目：

1.《新唐书》，中州古籍出版社，1998 年。

2.《中国大百科全书之体育》，中国大百科全书出版社，1982 年。

3.《体育史》，体育史编写组，高等教育出版社，2002 年。

4.《中国体育史》,谷世权、杨文清著,北京体育学院出版社,1981 年。

5.《中国文物》,李力著,五湖传播出版社,2004 年。

6.《历史研究》中的《我对中国社会史的研究》,侯外庐著,1984 年第 3 期。

7.《中国小通史》,张晓松著,金盾出版社,2003 年。

8.《中国武术史》,国家体委武术研究院编,人民体育出版社,1997 年。

9.《中国古代体育史简编》,李秀芳、周西宽、徐永昌主编,人民体育出版社,1984 年。

10.《体育运动全史》[匈牙利],拉斯洛·孔著、颜绍泸译,中国体育史学会,1985 年。

11.《体育史》,潭华主编,高等教育出版社,2005 年。

12.《中国古代教育史》,毛礼锐编著,人民教育出版社,1983 年。

13.《马克思恩格斯选集》,人民出版社,1995 年。

14.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

15.《备急千金要方》,中州古籍出版社,1998 年。

16.《旧唐书》,河南人民出版社,1990 年。

17.《隋书》,河南人民出版社,1990 年。

第六章
封建社会后期体育的变化

公元916年，契丹人耶律阿保机建立辽国政权。此时，中原地区恰处于五代时期。公元960年，后周禁军统帅赵匡胤发动了“陈桥兵变”，夺取政权，建立宋朝，定都东京(今河南开封)，史称北宋。公元979年，北宋结束了五代十国的分裂局面。1038年，西部的党项族在今甘肃、宁夏一代建立了西夏政权，从此中国出现了宋、辽、夏三个政权对峙的局面。至12世纪初，世居东北黑水靺鞨的后裔女真族崛起，于公元1115年建立金国。与北宋联手于1125年灭掉辽国后，于1127年挥师南下，攻入东京，北宋灭亡。宋高宗被迫南渡迁都临安(今杭州市)，建立偏安东南隅的政权，史称南宋，与金国形成南北对峙的局面。13世纪初，我国北部的蒙古民族兴起，在成吉思汗的领导下，力量迅速壮大，于1206年建立蒙古政权，1227年灭西夏，1234年灭金。1271，忽必烈(元世祖)建立元朝，定都大都(今北京市)，并于1279年灭南宋，中国又一次实现统一。

元朝末年，阶级矛盾激化，民族矛盾日趋尖锐，1351年爆发了刘福通领导的“红巾军起义”。1368年，朱元璋领导的起义军攻入元大都，建立明朝，结束了元朝在中国的统治，蒙古贵族逃往长城以北。明朝中期，土地兼并严重，阶级矛盾恶化，农民起义不断爆发。李自成领导的农民起义军于1644年攻入北京，推翻了明朝政权。几乎与

此同时,东北长白山一带的女真人(后称满族),在他们的首领努尔哈赤的领导下,于1616年建立政权,国号金,史称“后金”。1636年改国号为“清”。1644年,清军在吴三桂的帮助下,战败李自成的起义军,正式定都北京,中国最后一个封建王朝就这样建立了。

从辽朝到清末(916~1840年),是中国古代体育演进的重要时期,由于受当时政治、经济的影响,古代体育经历了一场由继承、发展到逐步走向定型的过程。清代,我国传统体育的某些项目逐渐衰落,甚至有些项目失传。但总的来说,中国古代体育依旧在传统的轨道上缓慢发展,失去了向近代体育升华的时机。

第一节　两宋时期的体育

中国的两宋政权共延续了319年(北宋:960~1127年;南宋:1127~1279年)。在宋朝统治的300多年中,与辽、金、西夏少数民族政权长期对峙,民族矛盾、阶级矛盾十分尖锐,再加上战争频繁,统治者不得不重视武备。宋朝的军队实行募兵制,通过选募、武举考试等方式选拔武艺人才。军事训练采用统一教法格式,并制定统一的考核标准。军事训练的规范化和系统化促进了武艺的提高。这一时期兵器的种类大增,形制复杂,各种兵器武艺争奇斗妍,武艺向多样化发展,武术表演的项目也有相当的发展。

两宋时期,商业的繁荣和市民阶层的壮大,促进了城市娱乐文化的发展。在城市中出现了以健身娱乐为主要目的的结社组织。同时,民间体育活动也丰富多彩,出现了专门的游乐场所“瓦舍”、“勾栏”等。养生在这一时期也有了一定的发展。

一、军事武艺的发展

(一)军事训练的规范化

宋代统治者非常重视练兵,宋太祖赵匡胤即位的次年,便着手加强禁军建设,还亲自教阅训练禁军。战争中广泛运用攻防格斗技术是宋军训练的重点,即"教战寄"、"练军突"。由于作战以弓弩为主,并配合各种兵器使用,因此在教射、教刀、教枪等方面均有严格的规定。在宋仁宗赵祯、神宗赵顼两次变法期间,多次颁布教法格式,对训练内容、训练方法和使用器械均作了明确的规定,成为训练的法典。宋代不仅有统一的训练法典,在考核方面也有明确而详尽的规定。为了达到统一的考核标准,诸道禁军日夜循法操练,大大提高了军队的战斗力。宋军训练的规范化也促进了军事武艺的发展。所以沈括在《梦溪笔谈》中说宋代"武备之盛,前世未有其比"。

(二)武举制度的发展

唐盛行武举制,到了晚唐却逐渐废弛了。到宋代仁宗时又复置武举制,"仁宗天圣七年(1029 年)闰二月二十三日诏置武举"①。此为宋武举科目正式建立的标志。自这年起,武举并随进士诸科开设。传至英宗赵曙,确立三岁一贡举的制度之前,武举贡选设有定期。从宋英宗治平年间(1064 ~ 1067 年)到南宋度宗咸淳(1265 ~ 1274 年)年间,没有更改此项制度。

宋代的武举考试分为四个阶段:比试、解试、省试、殿试。其中"比试"又称"引试",是"解试"之前的资格考式。比试在京师举行,是由兵部官员主持,在边远地带的,则由帅司主持。比试的名额一般限制在 200 人左右,但在边远地区,可根据兵事需要增减。武举解试是由兵部主持,在各州举行,一般州兵部发放的解试名额在 70 ~ 80 人。省试又叫兵部试,在获得解试名额中选拔 70 人左右。殿试是由皇帝主持,在获得省试名额中选拔 12 人,前 3 名为状元、榜眼、探花,

① 《宋会要辑稿·选举》。

其余为进士及第。

武举的考试内容,唐代分为武艺和程文两项。武艺常分为弓马射、弓步射、弩踏、抡使刀枪器械等项目。程文包括策问和墨义,所谓策问,是以时务边防或经史事涉兵机者为问题,限700字成文。所谓墨义,就是能讲释《韬》、《略》、《孙》、《吴》、《司马》诸兵书大义,能用自己的话把前人所注释的义理表达出来,谈出自己的看法等。一般先考弓、马等项目,弓、马不精者被淘汰。

宋代的武举制与唐代相比,考试内容保持了骑射和武艺,增加了兵书策议,取消了身体负重和翘关等项目,降低了对一般身体素质的要求。

(三)兵器武艺向多样化发展

宋代统治者非常重视军事装备的生产,生产的规模相当庞大。宋神宗时设置军器监,总管京师计算各州军器的制造。为了改进军器质量,军器监集合各地的优良工匠,促进经验交流和技术提高,并对军器的创造发明采取奖励推广的办法。这些措施对军器的改良起了积极作用,不仅提高了质量,而且增大了产量。宋代兵器种类非常多,兵器武艺向多样化发展。就目前见到的文献,最早提到"十八般"武艺的是南宋华岳《翠微北征录》卷七《弓制》。华岳说:"军器三十有六,而弓为称首;武艺一十有八,而弓为第一。"下面简单地介绍一下流行宋代的两种兵器武艺。

1. 刀

宋代,刀的种类很多,据《武经总要》卷一三《器图》载:有掉刀、屋刀、偃刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀等,长短不一。由于宋代这一时期的经济、文化都有了显著发展,年年都有日本的商船来贸易,日本刀也在这时输入中国,最多达3万把,总输入约为20万把,宋代的文学家欧阳修《日本刀歌》中有"宝刀近出日本国,越贾得之沧海东"之句。

宋代善使刀的人很多,较著名的有"大刀关胜"。据《金史・刘

豫传》载:"关胜者,济南骁将,出城拒敌。"另据王象春《齐音》载:"金兵薄济南,宋将关胜美用大刀。"此外,宋代大将米信也善用刀。据《宋史·列传》二六〇卷载,米信在雍熙三年(986年)征幽蓟,败契丹于新城,"契丹率众复来战,王师稍却,信独以麾下龙卫卒三百御敌,敌围之数重,矢下如雨。信射中数人,麾下士多死。会幕,信持大刀,率众骑大呼,杀数十人,敌遂小却"。

2. 枪

枪在宋代仍是重要的武器,并且种类很多。据《武经总要》前集卷一三记载:步、骑兵用的枪有双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、锥枪、梭枪、槌枪、太宁枪,等等。这时期的枪既可用在阵前杀敌,也可用于攻城和守城。宋代善使枪的人不少,以枪术著称的人物中,有手持丈八铁枪驰骋战场的抗金英雄岳飞,还有善使双枪的将领赵立等,这些人物在史籍中均能找到明确记载其使枪的章节。(如图40)

另外,《武经总要》中记载了宋代的"锏、棒、鞭、斧"等杂式兵器。总的来说,宋代的兵器较为庞杂,它对后世民间武术器械的丰富增添了新的一页。其兵械形制的增多,使用方法的多样化,促进了武艺的发展。

(四)水军的训练

宋太祖赵匡胤重视水军训练,自建隆元年(960年)即位后,"观习水战者二十有许"。其弟宋太宗赵光义于太平兴国元年(976年)下令凿引金河水筑"金明池",大练水军。第二年即公元977年,在水殿观习水战时谓宰相曰:"水战,南方之事也,今其地已定,时习之,示不忘战耳。"从此以后,金明池不仅作为训练水军的场所,而且也可以作娱乐之用。据《东京梦华录》记载,当时有划船、赛船、争标、夺彩等娱乐项目,大型的画舫尾都设有秋千;这种秋千被称为水秋千,实际上这种秋千运动是一种别开生面的跳水活动。

南宋统治者也进行水军训练,据《梦粱录》记载,每年八月,官府在钱塘训练水军。钱塘弄湖成为当时十分有特色的一种水上运动,

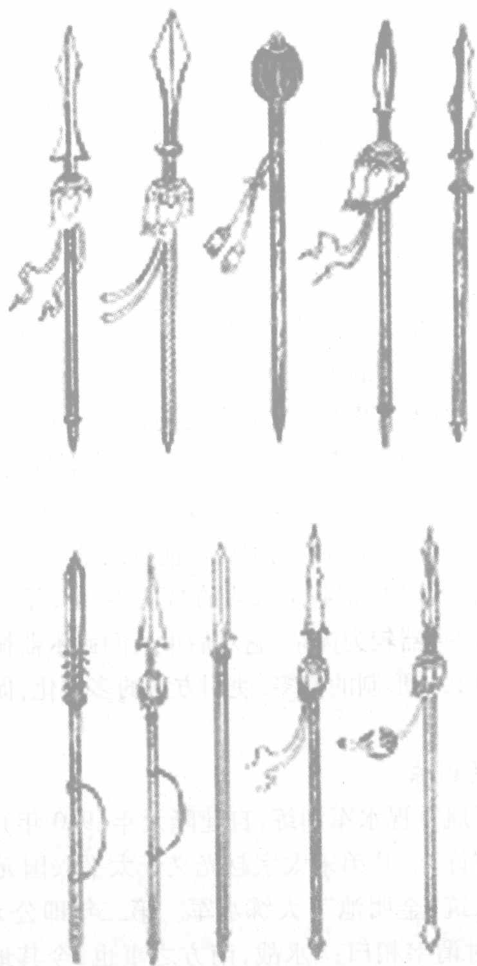


图40　宋代的各式枪(选自《武经总要》)

当地年轻人趁潮水涌来,有的手执彩旗游于惊涛骇浪之中,有的足踏一叶小舟在浪潮中穿梭自如。钱塘江岸,观者相连,长达数十里。

二、娱乐体育的发展

（一）球类的发展

1. 蹴鞠

宋代的蹴鞠和唐代的相比有了改进，把接球和传球的方式由唐代的“挟”改为“踢”，并且继承了唐代的单球门蹴鞠。蹴鞠运动在宋代也非常盛行，宫廷府中常有蹴鞠之戏。宋徽宗赵佶酷爱蹴鞠，他的两位宰相高俅和李邦彦均是蹴鞠能手。（如图41、42、43）



图41 蹴鞠图（宋足球纹铜镜）

宋代的蹴鞠运动不分男女，男女可以直接对抗，中国历史博物馆收藏的宋代足球纹铜镜的画面便是明证。但是，宋代的蹴鞠注重的是个人控球技巧，对抗性较弱，这是一种退步，以至到了后世，蹴鞠运动逐渐消亡。



图 42　蹴鞠图（宋陶枕）

2. 马球

宋代，马球运动也非常流行，一些帝王也像唐代帝王一样喜爱并重视马球运动。如宋太祖赵匡胤曾在便殿与郭从义打球，他更衣骑驴，在宫廷中奔驰回旋，打得非常巧妙。南宋孝宗赵昚为了抵御金军，坚持用马球运动来锻炼身体，且列击球为取士的考试科目之一。宋朝还把马球运动礼仪化和制度化，其场地、设施、马具、比赛方法等都较唐代规范。据《宋史·礼志》载："打球本军中戏，太宗令有司详定其仪。"并规定每年三月"会鞠于大明殿"。宋代的马球比赛多采用双球门。当时，马球运动在民间也有所发展，并出现了马球组织。

但是到了南宋中叶以后，马球运动逐渐衰落，这主要与两方面的社会因素有关。第一，宋朝统治者强调按阵图作战，战略上偏重防御，对骑兵不太重视，因而与骑兵训练相联系的马球也随着骑兵的衰弱而衰落了。第二，宋代流行理学，文弱之风再次兴起，一些朝廷重臣重文轻武，致使社会上越来越多的人轻视体育运动。马球作为一项体育运动，也在被轻视之列，因而逐渐衰落。



图 43 宋代足球竞赛示意图

3. 捶丸

捶丸是由唐代的“步打”发展而来的一项球类运动，它主要是把步打的对抗赛改为非对抗赛，并且使用了曾起源于蹴鞠的球穴和球棍，从而创造了此项运动。据宁志斋老人的《丸经》载，早在宋徽宗时代，我国已有此项运动。这位宁志斋老人还指出，捶丸有“收其放心，养其血脉，怡怪乎精神”的作用。并且对捶丸活动的场地、设备、竞赛方式与裁判规则等作了详细的记述。他指出，要根据地形选择场地，作成球穴，球用坚固的木料制成，为竹木合制。竞赛人数可3～10人，分两班比赛。竞赛方法主要用棒击球进穴，以筹计算。从《丸经》这部体育著作中可知我国早在宋朝便有了类似于欧洲高尔夫球的运动。

另外，宋朝还流行“击角毬”和“板球”，前者是模仿步打球创造的一种儿童以杖击球的球类运动，后者虽无文字记述，但从出土的宋

陶枕上有板球图像可知。(如图44)



图44 板球图(宋陶枕)

(二)角抵的兴盛

宋代的角抵称为“相扑”或“争交”。据《都城记胜》载:“相扑、争交,谓之角抵之戏;别有使拳自为一家,与相扑曲折相反。”这里明确记载了当时角抵的一些名称,并与拳术加以区分。

另据《梦粱录》记载,宋宫廷里设有相扑数人,多是从卫戍皇城

的禁军中选拔组成，共 120 人，叫做“内等子”，专供朝廷大朝会及节日表演之用。角抵运动在民间也蓬勃开展，并且组成了相扑队，常在民间游乐的“瓦舍”或庙会上表演。在民俗节日，官方常举办一些相扑比赛。据《梦粱录》载：南宋时，在临安护国寺高峰雷台举行相扑比赛，“须择诸道州膂力强，天下无敌者，方可夺其赏。如头赏者，可得旗帐、银盆、彩锻、锦袄，马匹等”，并可自“补军佐之职”。由于官方的支持，宋代相扑成风。据《角力记》载，在一些大城市中，每年春季，相扑社团相邀比赛，观者如堵，巷无层人。自正月上元至五月罢。

宋代还有女子相扑。女子相扑首见于三国时吴末帝孙皓的宫中，但在民间公开表演则始于宋代，这可能与当时的社会风气有关。司马光曾上书仁宗皇帝，请求禁止“妇人相扑”，并云：“使妇人裸戏于前，殆非所以隆礼法示四方也。”[①]民间的相扑表演时，先以女子相扑吸引观众。南宋时，杭州城的女子相扑名手有“赛关索、嚣三娘、黑四姐妹”[②]等。

（三）投壶和围棋

这一时期，围棋和投壶作为“雅”戏，仍受文人和统治阶级所重视，并且盛行不衰。《荆公诗注》有一段关于宋太宗与待诏贾元对弈的记述：“太宗饶三子，元常输一路，太宗知其挟诈，乃曰：‘此局汝输，我当榜汝。’既而满局，不生不死。太宗曰：‘汝亦诈也，更围一局，汝胜赐汝徘，不胜投汝于泥中。’既而不胜不负。太宗曰：我饶汝子，今而局平，是汝不胜也。命左右抱投之水。（贾元）乃呼曰：‘臣握中尚有一子。’太宗大笑，赐以绯衣。”南宋御书院棋待诏李逸民辑著《忘忧请乐集》，收有北宋张拟《棋经》13 篇和南宋初著名国子刘仲甫《棋决》4 篇等，为至今仅存的宋刻本棋著。

投壶继续在士大夫阶层中流行。司马光于神宗熙宁五年（1072

① 《司马温公文集》卷之三。

② 《梦粱录》。

年）著《投壶新格》。该书序中明确提出了德育于体育的观点。该书还详尽地记述了壶具的大小尺寸，投矢的名目和计分方法等。司马光本人也爱投壶，他在洛阳居住时，“每对客赋诗谈文或以投壶以娱宾”[①]，抗金英雄岳飞也曾“览经史，雅歌投壶，恂恂如书生”[②]。这些都表明宋代投壶之风盛行。

（四）专门性娱乐场所和民间体育社团的产生

在宋代，随着经济的发展和工商业的繁荣，出现了一些比较繁华的都市，在这些大都市中出现了一些如“瓦舍”之类的专门性的娱乐场所。“瓦舍”的出现，冲破了传统的坊与市的界限。“瓦舍”中有演戏、讲小说、耍杂技等各种文化娱乐、体育活动。

这一时期也出现了城市体育组织，负责民间的单项体育运动。宋代有名的城市体育组织有：齐云社（蹴鞠）、角抵社队（相扑）、锦标社（射弩）、英略社（使棒）等，这些体育组织和今天的单项运动协会比较类似。

专门性的娱乐场所和民间体育社团的出现，既说明了宋代经济的繁荣，又反映了宋代娱乐体育的进步。

三、学校体育的概况

（一）武学中的体育

宋代由于和北方少数民族政权对峙，统治者比较重视武备，于是兴起了专门进行军事训练的学校——武学。宋代武学始于仁宗庆历三年（1043年）五月，历时三个月而被废，到了神宗熙宁五年（1072年），复建武学于武成王庙。以后的统治者都沿袭了此种制度。在武学的教学中，以军事技能为主，另外还讲授策问和墨义。所以，武学中要求的体育技能比较多，但以骑射为主。

---

① 《渑水燕谈录》。

② 《宋史岳飞传》。

(二)国学中的体育

宋代的学校体育不仅在武学开展,而且在国学中也开展。北宋初期的教育家胡瑗在执掌国子监时告诉学生"食饱未可据案或久坐,皆于气血有伤,当习射、投壶、游息焉"①。说明北宋时期的国学教育中仍有一些体育教育活动。南宋初期的宋孝宗为抵御金军,报仇雪耻,令太学生逢假日去武学中习射,并将习射作为一项考核制度而推行。南宋的理学家朱熹也主张学生在小学阶段学习一些"六艺"的内容。他在任同安县主簿时,曾在县学"开辟射圃,令学生习射"②。

(三)理学思想对学校体育的影响

虽然宋代开设了武学,并在国学中推行学校体育,但是由于理学思想的兴起,阻碍了学校体育的发展。理学家们认为"理"是宇宙的本原,主张通过"持敬"和"格物"而达到"致知"、"穷理",进而存天理、灭人欲,以求达到天下大同。宋代的理学家分为两个流派,一种是客观唯心主义,以北宋程颢、程颐和南宋朱熹为代表;另一种是主观唯心主义,以南宋陆九渊为代表。理学后来成为宋代的统治思想,理学家们主静,宣扬"天命",对当时的社会风气产生了很大的影响。文弱之风再度兴起,理学的影响也相当深远,宋以后历代主张静坐健身,反对体育运动的人,也多是理学派的门徒。但应该肯定的是,理学思想使气功有了进一步的发展。

四、养生和养生理论

(一)导引

宋代的导引术有了新的发展,并且比较重视其应用。具体情况如下:

---

① 丁宝书:《安定言列录》。

② 《宋会要辑稿·崇儒》。

1. 坐功的发展

宋代理学的"主静"思想和道教的长生术相结合，虽否定体育运动，但是，在某种程度上都有利于坐功的发展。这个时期出现了著名的陈希夷坐功。陈希夷（？～989年），名抟，真源人，是五代至宋代道教的养生家，曾隐居华山，创十二月坐功，共分为二十四势，按二十四个节气进行。每势坐完后，必叩齿，漱咽，并且用理论说明其作用。这套理论固有一定的科学性，但它多采用坐势，显得有些死板，而且按照二十四个节气进行导引也缺乏科学的依据。（如图45）



图(1) 一月，立春



图(2) 一月，雨水



图(3) 二月，惊蛰



图(4) 二月，春分



图(5) 三月，清明



图(6) 三月，谷雨

图45　陈希夷导引坐功图式

2. 八段锦的形成

八段锦是在宋代形成并流行的，它是包括八节连贯动作的健身体操。八段锦分为文八段和武八段。文八段采取坐势，以行气、叩齿、嗽咽、按摩、集精等方法为主，配合简单的头颈、躯干、上肢的活动。武八段采取站立式，以肢体活动为主，辅以呼吸或咽津等动作。其动作记述见于南宋曾慥辑的《道枢》卷三五，具体细节是这样的：仰手上举所以治三焦；左肝右肺如射雕；东西单托所以安其脾胃；返而复顾所以理其伤劳；大小朝天所以通五脏；咽津补气左右挑其手；摆鲜之尾所以祛心疾；左右攀附所以治其腰。

八段锦是古代导引术的新发展，它把导引术的应用与中医理论有机地结合在一起，并且对身体部位各段进行了有效的锻炼，简单易行，所以比较流行。

3. 小劳术的出现

小劳术是宋人薄虔贯根据前人导引术改编的一种健身法，这种健身法动作自然，简便易行，其法为："两臂左换右换，如换弓法。两手上下举，如拓石法。手臂前后左右轻摆，双拳凿空，头项左右顾，腰胯左右转，时俯时仰。两手相促，细细搓，如洗手法。手拳相摩令热，掩目摩面。"①并要求每个动作各做十数次，以见效为度。这是一套比较完整的古代体操，但小劳术主要讲小劳，有一定的片面性。

（二）宋代文学家的养生

在宋代，知识分子的养生术有了新的发展，一些著名的文人对养生术颇有研究，如苏轼、欧阳修、陆游等。

1. 苏轼

苏轼，字子瞻，号东坡，眉州眉山人，北宋后期著名的文学家，也是著名的养生家。苏轼在养生方面主张运动，认为"是故善养生者，使之能逸而能劳。步趋动作，使其四体狃于寒暑之变，然后可以刚健

---

① 薄虔贯：《保生要录》。

强力,涉险而不伤"[①]。他在后半生花了不少工夫探索和广泛搜集各家养生术,编有《养生论》、《续养生论》等著作。他曾说:"近来颇留意养生、读书、延纳方式多矣!其法数百,择其简而易行者或为之辄验。……其效初不勘觉,但积累百余日,功用不可量,比三服药,其力百倍。"[②]难能可贵的是苏轼能够认识到坚持锻炼比服药更有效。

苏轼对呼吸导引术尤多研究,他认为:"人之所以生死,未有不自坎离者。坎离交则生,分则死,必然之道。"这里所说的"坎"指心,象征水,"离"指肾象征火。水火相交则病或死,这是典型的气功理论,也是从中医理论引申出来的。苏轼收集的导引、按摩、气功等方法,至今仍有一定的参考价值。

2. 欧阳修

欧阳修,字永叔,号醉翁,北宋著名的文学家。他在养生方面也有独到的见解,他认为养生要顺应自然。他说:"以自然之道,养自然之生。"[③]他把养生分成三等品格,即"上智任之自然,其次养内以却疾,紧下忘记而贪生"[④],欧阳修的养生观与儒家结合得比较紧密,可贵之处在于他能抛弃儒家养生的神秘观点。

3. 陆游

陆游,号放翁,南宋著名的爱国诗人。他在养生方面也颇有研究,他认为"养生之道在于养性和气",常练气功要注意饮食、起居。他还认为小劳术可以强身健体,他主张心要静,身体要适当地运动,早起散步和按摩有益于身体健康。这些观点在他的诗句中均有体现。陆游非常注重运用各种运动来达到养生的目的,他认为一些看似简单的运动,既可以节省一些不必要的开支,又可以活动筋骨,从而达到健身养生的效果。在日常生活中,陆游非常注意日常的生活

① 《苏东坡集·应诏集》。
② 《上张安道养生决论》。
③ 《删正黄庭经序》。
④ 《删正黄庭经序》。

细节,如在吃的环节上,经常吃素食和粥;在晚上睡觉前用热水洗脚;一日分早、中、晚三梳头等。陆游认为这些生活细节虽然屑小,但是对于养生而言,是有很大帮助的。在精神生活方面,陆游认为要保持精神愉快,能够使人高兴的事,千万不要错过;要学会宽恕、制怒、忍躁,不利于身心健康的事,哪怕再小,也不要去做,对每一件事都要深思熟虑;要注意不贪恋酒色,适可而止。

第二节　辽、西夏、金和元代的体育

一、军事武艺的概况

(一)辽国的军制

辽国是北方的契丹族建立的。契丹人立国后,仿效汉族建立了比较完备的政权机构,在辽的政治机构中,设有北枢密院"掌兵机、武铨、群牧之政,凡契丹军马皆属焉"①。也就是说北枢密院是辽的武事机构。辽国的兵制规定:凡是男子年15岁以上,50岁以下,都隶属于兵籍,并且还规定在兵籍的辽民被征为正规军时,不但要自备粮草和兵器,而且要接受军事训练。从辽国的军制中可以看出,辽国统治者是非常重视武备的。

(二)西夏的军制

据史籍记载,建立西夏的党项族以军马为国,习武为俗,设有法令赋税,规定:凡男子年60岁以下,15岁以上者,皆自备弓矢、甲胄而行,以至于西夏国人人能击,兵民无别。西夏的精锐部队有三种。第一种是被称为"铁鹞军"的精骑部队;第二种是神速善战的步兵,名为"步跋子"军;第三种是武艺高强的女兵部队,名为"麻魁"。以上足以说明西夏是尚武的国家。

---

① 《辽史》卷四五。

(三)金国的兵制和武举制

金国是女真族建立的,女真族团结善斗,实行军政一体的制度,变氏族的称谓为军事称谓,规定每300户为"谋克",十谋克为"猛安",壮者皆兵,军民合一,所以全军英勇善战,能以精兵战胜辽军,摧垮北宋军队。金国为了选拔军事人才,仿宋朝制度,设武举,分府试、省试和殿试。考试内容分为外场和内场。外场考武科目包括步射、马射、马枪三项,内场则考兵法。金人重视军事知识修养,规定:凡不知书者,虽上等为中,中则为下,降格计成绩。武举考试合格的人员,量材任职。除武举外,金朝还注意对武艺人才的举荐。

(四)蒙古政权的倡武和禁武

12世纪初,蒙古的大小部落还处于原始社会,1206年,铁木真统一蒙古各部,建立起蒙古汗国,制定了一套较完整的国家制度。铁木真把他的臣民按十户、百户、千户、万户编制起来,由他直接委派贵族为千户长、万户长。并且规定:"家有男子,十五以上,七十以下,无众寡,尽佥为兵。十人为牌,设牌头。上马则备战斗,下马则屯聚牧养。"①在这种制度下,蒙古族的男子都受到了军事训练,使蒙古族的军事体育得到了迅速的发展,练出了一支强大的骑兵。在13世纪,蒙古铁骑踏遍了东自大海、西至多瑙河的广大欧亚地区。但是在元朝建立以后,蒙古统治者为了削弱人民的反抗力量,实行民族歧视和民族压迫政策,把各民族分成四等:蒙古人、色目人、汉人和南人。在刑法上,规定汉人、南人不得聚集打猎和迎神赛会,不准制造和收藏兵器,不得执弓矢,不得练习武艺等。这些禁令意图用镇压的手段来处理民族矛盾,阻碍了我国古代体育的发展,给古代武艺造成了一定的损失,有不少在元代以前流行的武艺,由于受到元朝统治者的禁止而失传。但是,民族矛盾并非靠镇压手段所能解决,民间的武术活动是不可能禁绝的,民间武术仍在暗中开展。

---

① 《元史》。

(五)骑射武艺的发展

北方诸族均精于骑射。在战争中,骑射武艺发挥了重要的作用。许多史学家认为北方诸少数民族政权都是"骑射"立国的,那些少数民族的首领大多精于射艺,如:金太祖完颜阿骨打在儿童时就善射。有一次,辽国使臣来朝,使射群鸟,三发皆中,受到辽使的大力赞扬。成吉思汗更是精于骑射,曾高弓射雕,名扬四海。

辽、金、元诸族精于骑射,除举行赛射等活动外,还常以射猎为练习骑射的重要手段。辽、金均定出四季狩猎的制度与办法,在射猎活动中训练战士骑射、奔驰、跳跃、搏击、刺杀等多种本领,还通过大型捕猎活动考查、选拔精通武艺的人才,使骑射武艺得到了一定程度的发展。

二、娱乐体育的发展

(一)射柳、射木兔、射天狼

射柳,又叫斫柳,或躤柳,是由古鲜卑、匈奴等民族的祭祀活动发展而来的,辽国契丹族源于鲜卑族,他们继承并发展了这一古老的射箭活动。这一活动不仅在辽、金、元时代盛行,并流传至明代和清代。射柳有专门的服装和器材。这种活动早先发源于在柳树林中练射,后来发展成为在广场中插柳枝为标,用"横簇箭"射,因柳枝圆而细柔,用普通箭矢不易射断,故采用"横簇箭"。此项活动虽源于古代宗教祭祀,但它与习武缗射紧密结合,并成为一项较射的娱乐活动。关于射柳活动的比赛情况,《金史·礼志》有较详细的记载:行射柳、击球之戏,亦辽俗也。金因尚之,"先以一个驰马前寻,后驰马以无羽横族射之。既断柳又以手接而弛去者为上,断而不能接去者次之,或断其青处及中而不能断与不能中者,为负。每射必伐鼓以助其气"。在纵马飞驰中,要求射断细小的柳枝,还要求"以手接而驰去",可见对射术和骑术均有较高的要求,没有专门的训练是很难参加这项赛事的。当然,在辽、金时期,"射柳"还含有祭祀求雨的意

义。

在契丹族建立的辽国,还流行"射木兔"的节日较射活动。辽国吸收了汉族的传统文化,如汉族节令的"三月三上巳节"及"九月九重阳节",也成为辽国节日,但节日活动的内容保留了契丹民族的特色。"上巳节"射兔,"重阳节"射虎。据《孙史·礼志》载:"三月三日为上巳,国俗刻木为兔,分朋走马射之。"这是契丹狩猎生活的反映。同样的生活内容亦表现在"九月九"重阳节举行的大规模射猎上。

射天狼又叫射草狗、射天狗,是蒙古族祭祀时举行的一项活动,目的在于祈福免灾。据《元史·祭祀志》载:"每岁十二月下旬,择日于西镇国寺内墙下,洒扫平地,右府监供彩币,中尚监供细毡针线,武备寺供弓环刀,束秆草为人形一,为狗一,剪杂色彩缉为之肠胃,选达官世家之贵重者交射之","射糜烂,以羊酒祭之"。这一活动虽有一定的宗教色彩,但仍不失为一项较好的娱乐活动。

(二)贵由赤赛跑

元世祖忽必烈至元二十四年(1287 年),组成一种名为"贵赤卫"的禁卫军,这支禁卫军担任着大都(北京)和上都(滦京)的警卫任务。并由皇帝任命的"亲军都指军使"来统率。"贵赤"又叫"贵由赤",是蒙古语的汉语译名,有"快行者"的含义。

在这种禁卫军中,规定每年举行一次长距离赛跑,有两条不同的路线:一条是自泥河儿(河北宣化县东)至大都内中,距离为 180 里。天色黎明时起跑,以三个时辰(六小时)跑完全程,限定巳初到达终点,最迟不后于巳时。

竞赛开始前,用绳子拦住排列整齐的"贵由赤",起跑时去掉拦住的绳子。比赛只取前三名,奖品设有银锭和绸缎,第一名奖银一锭;第二名奖绸缎四表里(表是可以作为衣面的绸缎,里是可以作为衣里的绸缎);第三名奖绸缎三表里。第三名以下不分名次,只要跑完全程,就可以获得绸缎一表里。元代的"贵由赤"赛跑,比近代

1896 年在奥运会上举行的马拉松赛跑早 600 多年，而且跑的距离也比马拉松长，证明了我国古代体育的先进性。

(三)诈马

“诈马”是元朝每年举行一次的贵族赛马活动。这是成吉思汗定的一种制度。比赛共进行三天，参加竞赛的贵族们身着统一的“只孙”官服，这种服装每天换一次，他们手中拿着带铃的彩杖，清晨从上京上都城外出发，列队疾驰到上京城中，以龙光宫为终点。关于“诈马”比赛的情况，元代翰林周伯琦在他的《诈马行》诗和序中作了较详尽的描写。《诈马行》序说：“国家制度皇帝北至上京。每年以六月吉日，命宿卫大臣及近侍穿着皇帝所赐的只孙——珠翠金宝，衣冠腰带，装饰着名马，清晨从城外各拿着彩杖列队驰入宫殿前。”《诈马行》中有“扬镳迅策无留纵，一跃千里真游龙”的诗句，形容当时赛马长途竞驰的情景。

(四)角抵

角抵过去为北方满族的传统武艺项目。它不仅是讲武习战的方式，而且演变成富于竞技性的娱乐活动。宋代承继汉、唐遗风，列角抵百戏为宴乐庆典的娱乐项目，辽、金、元则仿效宋朝制定礼仪，也把角抵列为宫廷礼乐项目。在辽代，有汉族和契丹武士的角抵较武表演，表明了民族间的文化交流。在辽代上京的“市肆”中，有诸般技艺的表演，其中也有“角抵”。这固然受北宋都市游乐场所“瓦舍”的影响，同时也可以看出角抵作为民间的娱乐项目，传播比较广泛。

金元时期，为了加强统治，曾禁止汉族习武，也禁角抵。这些禁令对汉族民间角抵的开展，产生了较大的消极影响。但是作为一项活动，在统治者内部是不禁止的。出现了不少精于角抵的武士。如金人蒲察士杰、完颜昂，蒙人马沙谋等。值得一提的是蒙古妇女中不乏有角抵高手，在《马可 · 波罗游记》中，讲述了一位蒙古女英雄摔跤择婿的故事：元世祖忽必烈之侄海都王，有女名艾吉阿姆(蒙语意为明月)，体魄矫健，武艺高强，向其父表示只愿嫁给本领高强、能战

胜她的人。宣布凡角力胜者可为夫婿,败者则输良马百匹。许多青年比试均遭失败。这表明当时妇女的角抵已达到了相当高的水平。

(五)球类运动

在民族政权统治区内,也有蹴鞠活动。金统治者曾多次向宋朝索取蹴鞠和其他技艺的人才。如在靖康二年(1127 年),就从宋朝索去"打毬弟子七人,筑毬供奉五人"。筑球供奉就是宫廷里的蹴鞠人员。

辽、金的一些帝王也和宋朝的帝王一样喜爱马球运动。如"辽国穆宗耶律璟于应历三年三月去应州打球,北汉国派使臣献球衣和马匹。辽国兴宗耶津宗真在延寿寺叫宋朝来使参观打球,说明辽国的马球运动开展得比较广泛。金国的天臣撒合辇教金主哀宗完颜守绪骑马打球,哀宗的母亲使人警告他,要他辅助君主做正事。这也说明金朝的统治者也比较喜欢打马球。虽然南方的宋朝马球运动开始衰落,但北方的马球运动由于统治者的倡导,表现得比较兴盛。这一时期的马球多采用双球门,也有单球门的。

另外,辽、金、元时期的杂技也比较兴盛。元朝也有捶丸活动,元朝还出现了"那达慕"运动会。总的来说,这一时期的娱乐体育活动仍在持续发展,但发展已经较缓慢。

二、学校体育和养生

辽、金、元时期,统治者仿宋制建立了官学,民间也兴起了私学。无论是官学还是私学,都比较重视学校体育,这与北方少数民族的尚武是分不开的。在学校教育中,骑射武艺备受重视,可以这样说,辽、金、元时期的教育观念是文武并重的。说明宋代理学所推崇的鄙薄肢体运动的文弱之风对其影响不大。

辽、金、元时期,养生术也有了较大的发展,出现了四位著名的人物,号称"金元四大家"。这四位人物分别是:刘完素、张从正、李杲、朱震亨。刘完素(1120 ~ 1200 年),"寒凉派"的代表人物,他认为

"修短春天，皆自人为"，主张运用各种方法，养、调、守并重，做到"神气相合"就"可以长生"①。这里的"长生"是指长寿。张从正是"攻邪派"的代表人物，主张攻邪治病。李杲（1180～1251年）是"温补派"的代表人物，主张固贤抗表。朱震享（1281～1358年）是"滋阴派"的代表人物，主张滋阴节食。

这四位人物的出现，打破了医学理论研究长期沉闷的状态，给中医理论和养生研究带来了一片生机，他们的观点至今仍有深远的影响。当时在他们的影响下，出现了一些关于养生方面的专著，如元代邹铉的《寿要养老新书》，王珪的《泰定养生主论》，李鹏飞的《三元延寿参赞书》等。

第三节　明代的体育

一、与军事有关的体育

（一）武举制

明代武举正式开科于英宗时期。武举制度的考试程序为乡试、会试、殿试三级。乡试在省城举行。会试三年举行一次，考场设在京师，初由兵部，后由翰林院主持。应试者为各地乡试中榜的武举人，考中者称为"武进士"。起初，武举设有殿试这一级，崇祯四年（1631年）才设殿试这一级。武举的考试内容分为笔试和武试两部分，笔试部分考策略，武试考骑射。笔试策论不合格者，不许参加骑射的考试。武举会试弓马、策论俱优者为上等；策论颇优而弓马稍次者，列为中等之前。弓马颇优而策论粗知，兵法其说事状，文藻不及者，列于中等之后。其或策论虽优而弓马不及，或弓马偏长而策论不通，俱

① 《素问病机气宜保命集·原道论》。

默之,以俟后举及期[①]。这说明明朝武举考试是文武并重的。到了明朝后期,边疆告急,急需武勇人才,武举考试才向武技方面倾斜。武举考试在当时是直接与官职挂钩的。原有武取者,上等成绩者加官升二级,中等者升一级。一般士兵,上等成绩授镇舞官衔,中等者授总旗官衔等。一般武举考试取三甲,一甲三名,二甲三十名,三甲百余名。一甲三名,第一名为状元,第二名为榜眼,第三名为探花。凡取三甲的人,被授予不同的官职。武举制从某种程度上扭转了重文轻武之风。

(二)军队中的训练

1. 官军的训练

明朝政府比较重视军队的训练。据《明史·兵志》载:朱元璋"屡例子元勋、宿将分道练兵",又制定了"教练军士津"。建文皇帝刚即位,便"大师尝自校阅"等,说明统治者比较重视军事训练。

在元代时,火器已在军中使用,明代则更加普遍。明成祖曾设立神机营。神机营是一支专门使用火器的军队,当时使用的火器达几十种之多。但是明代的火器仍处于从属地位,冷兵器在军队中仍处于主导地位。作战时,冷热兵器根据各自的优点,配合使用。故俞大猷在《正气堂集》中说:"弓矢,大小铳炮杀人于百步之外,牌刀、钯、枪、狼、筅击斗于数步之间。长短相卫,彼此相资。"在训练军队方面,唐顺之、俞大猷、戚继光、何良臣等许多军事家著书立说,促进了练兵理论与实践的发展。特别是戚继光,他所著的《纪效新书》和《练兵实记》丰富和发展了古代军事理论,其中的选兵、练兵、练将等内容对现代的体育训练也有一定的借鉴价值。下面简单地介绍一下戚继光。

戚继光(1528~1587年),字元敬,又字南塘,山东蓬莱人,明代抗倭名将、武术家。他在长期的抗倭战争中,改革了明代陈腐的兵

① 《读文献通考·选举六》。

制，创造了一整套训练士兵的方法，著有《纪效新书》、《练兵实化》等兵书。

他在训练士兵中讲究实效，反对杂入花法，强调在练习中，务必要学习实战，他认为“花法，不可学也”，“学熟误人”。他根据士兵各自的特点，分别编队训练，以求扬长避短，提高战斗力。戚继光注意使体育锻炼为军事服务，在军事训练中加强了体育训练，重视心力、手力、足力、身力的全面发展，并强调练兵要从严、从难。戚继光在武术和兵器技术方面卓有创见。他根据当时流行的拳种，博采16家之长，编制了“势势相承，遇敌制胜，变化无穷”的32势长拳。他又改造了杨家枪法，将六合之法并为24势，绘录于书，以广其传。另外，在他创造的“鸳鸯阵法”、“三才阵法”等战斗训练和兵器配备上，除用火器外，仍大量采用狼筅、挨牌棍、槊、长枪等作为主要武器，通过严格训练，常常取得战争的胜利。戚继光的部队纪律严明，战斗力强，深受沿海人民的拥护，被称为“戚家军”。（如图46）

2. 义军的训练

农民起义军领袖也非常重视其队伍的训练，如李自成，1638年他的部队受挫后，便隐伏于商洛山中，有计划地进行扩军整训。在练兵中，他提倡骑射，也注重枪、剑的刺击。由于他率领的农民军经常进行马术、射箭、刺枪、击剑的训练，所以在作战时能熟练地运用战术，如在“久战不胜”时，便以“马兵佯败诱官兵，步卒长枪三万，击刺如飞，马兵回击，无不大胜”①。另外，在李自成率领的起义军中还有女兵组织以及“孩儿军”，平日也习武，临阵作战，均建有战功。

（三）武学和军制

明代，在设立武举的同时，也设立武学。先立京卫武学，尔后又立各卫武学，用来教育年轻的军官和武官的子弟。明代武学的教育内容也是文武并重，有武艺、兵法和儒学。当然，武学的学生在入学

① 《明史》卷三〇九。



图46　戚家军长刀势图(明　《武备志》)

前必须具有相当的武艺基础和文化知识。武学的考核也非常严格,据《明史·选举》载,“成化年间(1465～1487年),敕所同岁终考试入学生,十年以上学无可取者,追廪还官,送营操练”。这足以说明武学考核的严格程度。总的来说,明代武学对培养武官和推动武艺发展发挥了一定的作用。

明朝的军制是卫所制度。当时全国约有军队180万,都编制在遍布各地的卫所之中,规定5 600人为一卫,1 120人为一千户所,120人为一百户所。采用屯田自养,平时操练,以备战事。操练由卫所军官专门负责,作战时由兵部派遣的总兵官统领。朝廷对各卫所之骑射、刀、枪等操练定期考核,据《明史兵制》载:“军士步骑皆善,将领各以其能受赏,否则罚。”卫所制使明代军队武艺的发展在制度

上有了更确切的保证。但是，在嘉靖(1522～1566年)以后，由于天下太平，武备渐弛，卫所操练也松懈下来。

二、武术功能的演变

(一)武术与军事分野

武艺的发展大致可分为三个阶段。第一阶段是用于生产的狩猎技能，这是在原始社会产生的。第二阶段是用于军事战斗的技能，即武艺，这是在奴隶社会形成的。第三阶段是随着武艺健身和娱乐功用的发挥和火器的使用，从作为军事战斗技能的武艺中分化出来一个专门的运动项目。这个分化过程经过长期的演变，到了明代才完成。它表明武术与军事逐渐分野，而走上了健身和娱乐的道路。这种分野在明代的拳术中表现得比较明显。当时拳术主要用于锻炼身体和作为初学武艺的基本练习，逐渐失去兵技的直接军事作用。

闻名于世的陈式太极拳也是在明代形成的。河南温县陈家沟保留的太极拳名家陈鑫的《太极拳谱图说》中谈到，在洪武七年，他的祖先"陈卜耕读之余而以阴阳开合运转周身者教子孙，以消化饮食之法。理据太极，故名"太极拳"。太极拳是"运转周年"、"消化饮食之法"，可见已经没有军事意义了。

(二)武术体系的形成

从明代开始，中国武术开始形成流派或门派，即是在拳法和每一种器械中，有了不同风格、特征与内容的若干派别。武术流派的形成，使武术成为一个独立的体系，开始按照自身的规律向前发展。

宋代已有"十八般武艺"的记载，但具体内容不详，在明代的典籍中则有了具体的记载。据明代郑若曾的《江南经略》载：明代流行的武术有"拳法十一家，棍法三十一家，枪法十六家，刀法十五家。剑法六家，杂器械十家，钯法五家，马上器械十六家"等。各种拳械技法又都有套路、招势和基本动作之分。明代谢肇制所著的《五杂俎》载："英宗正统已巳(1449年)之交，招募天下勇士。山西李通

者,行教京师,试其技艺,十八般皆能,无人可与为敌,遂应首选。十八般:一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三镐、十四殳、十五杈、十六钯头、十七绵线套原、十八白打。"又据明神宗万历天启(1573~1619年)人朱国祯《涌幢小品》卷一二载:"武艺十八事,一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞠、十二锏、十三挝、十四棍、十五杈、十六耙头、十七绵绳、十八白打。"这两种说法大同小异,反映了当时武艺内容的多种多样。在十八般武艺的各个项目中,又归纳了各家技法。

明代的武术从整体上又有"内家"和"外家"之说。"外家"刚猛有力,属于攻击型的,盛行于少林寺,流传较广。"内家"刚柔相济,以静制动,属于防守型的。据说传自张三丰,明人黄宗羲的《五征南墓志铭》中最早提出了张三丰创内家拳的说法。但张三丰是哪个朝代的人,说法不一,有待进一步研究。拳术按区域来分,可以分为南派和北派。南派主要指长江流域一带,其拳术特点是架式小,动作较柔韧,练习时活动范围不大,在众多的南派武术中,以武当派为代表。北派主要指河南、山东一带。其拳术特点是架式大,动作较刚劲,练习时活动范围大,在众多的北派功夫中,以少林功夫为代表。

(三)少林武术的发展

坐落在河南嵩山的少林寺,自南北朝建寺以来,涌现了许多以武术而著称的僧人。到了明朝,少林寺集我国武艺之大成,创少林派武艺,成了著名的会武场所和武术基地。明人王世性在《嵩游记》中说:"寺僧四百余,武艺俱绝。"演练时,"拳棍搏击如飞"。

明初,少林武术最著名的是棍术,但仍有些华而不实的缺点。著名的抗倭将领俞大猷擅长棍术,他曾到少林寺纠正少林棍的这种缺点,并将他自己编制的"临阵使用"的棍术教给寺僧。少林棍吸收他家之长,使之更为精妙。少林棍在抗倭战场上大显神威,据《吴淞倭变志》载:少林寺僧临战"俱持铁棍,长七尺,重三十斤,运转便捷如竹杖,骁勇雄杰",致使"敌遇者即仆"。

到了明代后期,少林寺僧才转而"多攻拳而不攻棍"。《少林棍法阐宗》记载:"或问曰:'棍尚少林,今寺僧多攻拳,而不攻棍,何也?'余曰:'而拳犹未盛行海内,今攻于拳者,欲使同棍登彼岸也。'"这说明当时少林棍术已经非常成熟,而拳术没有达到非常成熟的地步,少林寺僧拳的目的是使"同棍登彼岸也"。这可能与明代重拳术有一定的关系。

后来,少林武术博采众家之长,逐步发展成为集马上、步战、轻功、气功以及多种器械内容的武术流派,影响深远。

综合述之,明代的武艺在各种社会因素的影响下,出现了广泛普及与飞速提高的盛况,也出了不少善长武术的名人,如欧千斤、张松溪、葛乾孙等,武术理论也逐步完善,出现了相当成熟的武术套路,如程宗猷编撰的《单刀法选》,武术体系也就是在这一时期形成的。(如图47、48)

三、与娱乐有关的体育

(一)杂技、舞蹈的发展

明代的杂技、舞蹈流行比较广泛。明初,大型的宴会、庆典中常有"百戏"演出。其中有"角力斗"、"队舞"及"呈艺于马上"的"走会"等。民间杂会活动在明代也很活跃。如有些地方有每年演"目连戏"的习俗,结合戏中情节,有"疲索、舞绘、翻桌、翻梯、角力斗、蜻蜓、蹬坛登臼、跳索跑圈、窜火窜剑等杂技表演,反映了杂技、舞蹈与戏曲结合表演的情景。北方除经常性的杂技表演外,上元"灯市"和清明节均有杂戏表演,有"筒子、倒喇、扒篝、蹬梯、马弹解数、队舞、佃舞"等项目,明代图画中也常见杂技表演的形象。(如图49、50)

(二)围棋

明代的围棋运动也相当流行,涌现了不少围棋高手和流派。明初的相子先"知诗之画,尤精于弈,洪武中,(应)召至京,燕王与对弈,所赐有龙凤弈具"。永乐初,相子先和楼得达同被驿召至京,成

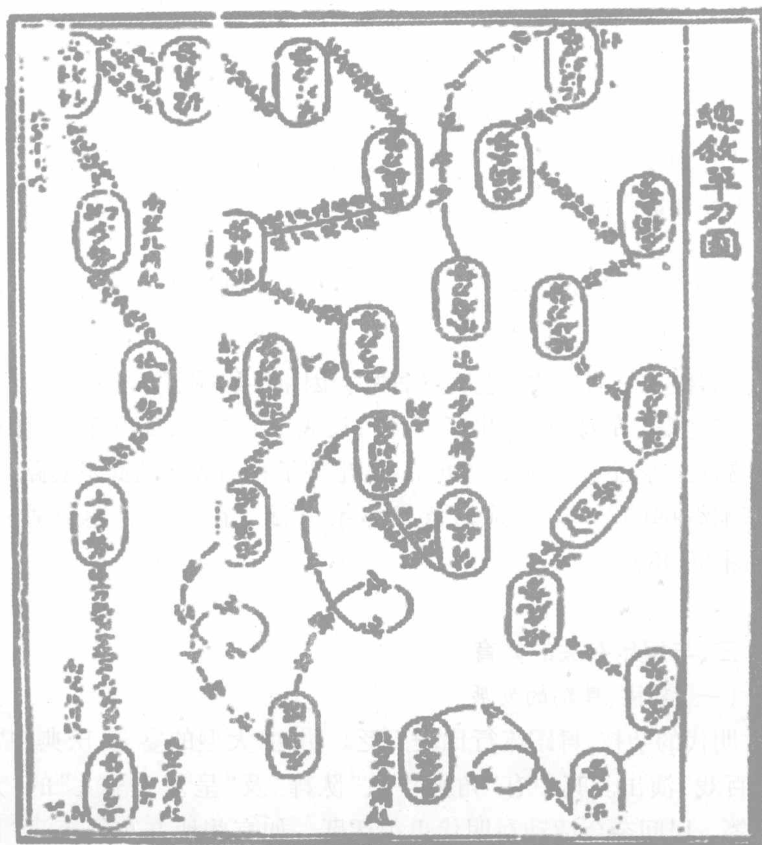


图 47　程宗猷倭刀演练路线示意图(明　《单刀法选》)

祖朱棣"命二人对弈……得达弈屡胜……遂命吏部给冠带"。弘治间,"九成以棋游京师,一时棋士对局皆屈焉"。孝宗朱祐樘召九成试之,"果压流辈",乃誉为"国手","命官鸿胪,序班供御"。

由于棋弈的广泛开展和棋艺的不断提高,还形成了弈棋流派,如"永嘉派"、"新安派"、"京师派"等。明代除了称弈棋名手为"国手"、"国工"外,并已使用过"冠军"的称号。



图 48　少林寺习武壁画

（三）摔跤

明代的摔跤受宋元时期的影响，也比较流行，不管是在宫廷、民间，还是在军队中，都有相当程度的开展。明太祖朱元璋本人不但喜欢摔跤，而且也善长摔跤，有一次，他"路遇滁州陈也先"，陈也先自称"拳棒无敌"，朱元璋于是和陈也先比武，结果"俄摔也先"。明代的宦官刘瑾就是因善于"角抵"而逐渐受明武宗朱厚照的宠信。另外，"角抵"在明朝曾作为练兵手段之一，在军队中流传也较广泛，由于南方人和北方人的体质不一样，于是在军队中产生了不同的摔法，北兵以力见长，而南兵则以灵巧取胜。明末陈元赟为了避清军入主中原之战乱，于万历四十七年（1619 年），随明遗臣朱舜水东渡日本，把中国的拳术和摔跤技术传入日本，日本武艺家在辗转相传之中，结合陈元赟之技法，创造了日本柔道。这时期的相扑仍在南方各地流行，并常见于节日的演出中，明人张岱的《陶庵梦忆》中记述的杂戏中就有"浪子相扑"这一项。（如图 51）

高絙圖



图 49　高组图



图 50　缘竿图

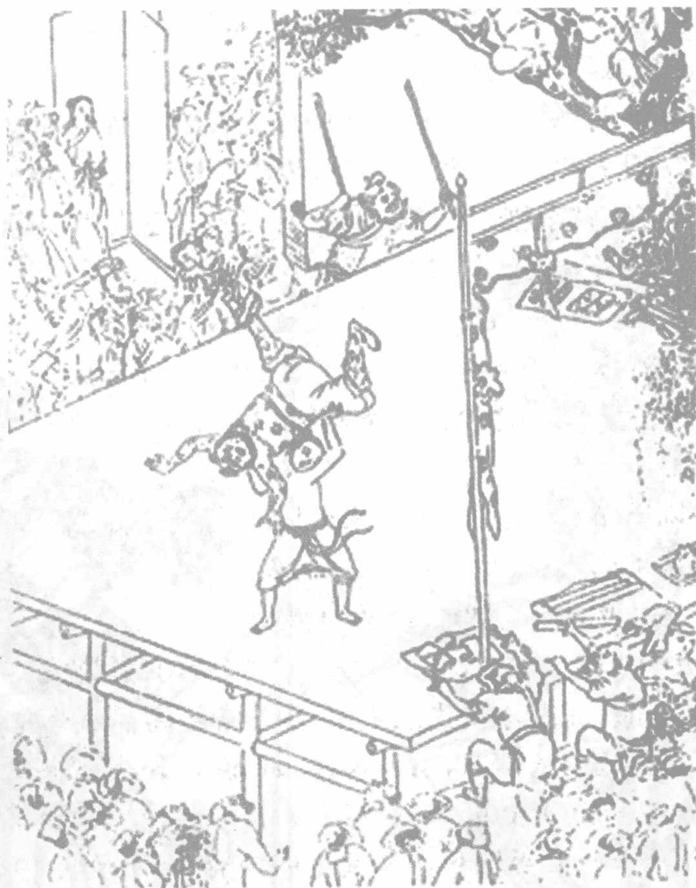


图 51　智扑“擎天柱”

（四）冰嬉

冰嬉原为北方各地传统的冬季活动。在明代的冰嬉活动中，以冰床活动较为流行。据刘若愚的《明宫史》记载：在德阳门外的河道上，“至冬冰冻时，可拉拖床……一人在前引绳，可拉三四人，行冰上如飞”。《燕京岁时记》转引《倚晴阁杂抄》记载：“闻明时积水潭尝有好事者联十余床”作冰上娱乐活动，可见明代已有“拉冰床”之类

的冰上娱乐。

（五）球类

1. 蹴鞠

明代的蹴鞠运动仍有一定的发展，这时期的蹴鞠可以分两大类：一类是游戏式的，一类是竞技比赛式的。就第一类而言，游戏时一般为1～10人，2～3人的轮踢也很常见。此种球戏不设球门，1人杂踢名为“滚弄”（或厮弄），2人对踢名为“白打”，3人轮踢名为“小官场”，4人同踢名为“下火”，5人同踢名为“小出尖”，6人同踢名为“大出尖”，7人同踢名为“落花流水”，8人同踢名为“凉伞儿”，9人同踢名为“踢花心”，10人同踢名为“全场”。关于这些“踢”的名称，在汪云程的《蹴鞠图谱》中有详载。明代的宫廷中常有踢球的游戏，《明宣宗行乐图》长卷中绘有明宣宗朱瞻基观蹴鞠游戏的场面。（如图52）

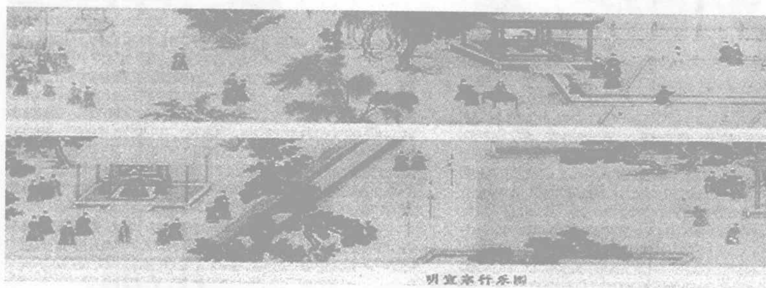


图52　明宣宗行乐图

明代还有女子踢球的记载，据陈继儒的《太平清话》载：洪武间，民间女子彭秀云善踢鞠，她“挟是技游江海”，被誉为“女流清芬”。描写明代妇女踢鞠的诗词也很多，如袁华的《和铁崖先生踏鞠篇》，李渔的《美人千态词》等，均有关于女子踢鞠的描述。文人雅士也常以踢鞠为乐，如王圻的《三才图会》与汪云程的《蹴鞠图谱》中均有儒



图 53 《三才图会》的蹴鞠图

生踢球的形象。(如图53)另外,在明代的一些瓷器上,也留下了儿童们踢鞠的情景。

就第二类而言,踢鞠在技巧上与第一类相似,但所不同的是设有球门并分队比赛,其比赛方法和规则在汪云程的《蹴鞠图谱》中有记载。其大致情况是这样的:“初起,球头用脚踢起与骁色,骁马挟住至球头右手,顿在球头膝上,用膝筑起,一筑过。不过,撞在网上才颠下来,守网人踢于骁色,骁色复挟住,仍前去顿在球头膝上,筑过。左右军同。或赛二筹,或赛三筹……”从这个记载中,可以看出明代的蹴鞠是以单球门为主的。

2. 马球

明朝时仍有马球运动,并且已经形成“典故”,定期举行活动。据《日下归闻考》载,“击毬者,今之典故。五月五日,九月九日,太子诸王于西华内召集各衙万户能击毬者”进行马球比赛。当时击毬者的球技很高,有的人能将“毬子忽毬棒上,随马走如电,终不附地。为竭而熟娴者,以毬子挑剔跳踯于虚空中,而终不离于毬杖,然后打入球门”。然而,从《宣宗行乐图》中画的明宣宗观“打毬”可以看出,明代的马球比赛是单球门的竞赛,改变了以往的双球门的竞赛,这一改变,降低了马球运动的竞赛性。

除宫廷马球运动以外,在民间的盛大节日中也有马球活动,如吴宽《匏翁家藏集》中有诗云:“京师胜日称燕九,少年尽向城西走,白云观前作大会,射箭击球人马吼。”可见马球运动在民间也是颇受人民特别是少年的喜爱。

总的来说,在明代,马球运动主要用于娱乐,其军事价值减少了,这导致了马球运动趋向于衰落,到了清代,古代马球运动失传了。

3. 捶丸

明代商品经济的发展促进了城市的繁荣,人民的物质文化水平有了较大的改善,这大大提升了广大市民对文体需求的层面,故捶丸运动比较流行。明代周履靖所著《丸经》跋谓,“予壮游都邑间,好事

者多尚捶丸”,反映了捶丸运动颇受市民青睐的风尚。另外,明代宫廷中也流行捶丸,《宣宗行乐图》中的第四段,据人考证为明宣宗亲自捶丸。但是明代以后,捶丸在我国也失传了。

四、导引的发展

具有数千年历史的导引,传至明代,在全面继承的基础上,又有了创新和发展。有关导引的著述增多,并广泛采用绘图说明,这样更有利于传播,也从另一个侧面证明了中国四大发明之一的印刷术为我国体育的发展做出了不朽的贡献。在这一时期,还有人对前代导引著述进行了整理、校订工作。如梁代陶弘景《养性延命录》中所记东汉华佗创编的“五禽戏”,只有关于肢体动作的叙述,缺少行气方法的记载,在明人有关“五禽戏”的著述中,就增补了行气的内容。周履靖《夷门广牍·赤凤髓》所载的“五禽戏”,其中提到了“闭气”、“放气”、“吞气”等,突出了行气的要求。宋朝的八段锦,仅有“武八段”的记载,而到了明代,高濂的《遵生八笺》与王圻的《三才图会》中,都有了关于“文八段”的图文叙述。

值得一提的是,明代天启四年(1624 年)出现了《易筋经》,标志着导引发展到了一个新的阶段。(如图 54、55)



图 54 《三才图会》中的八段锦

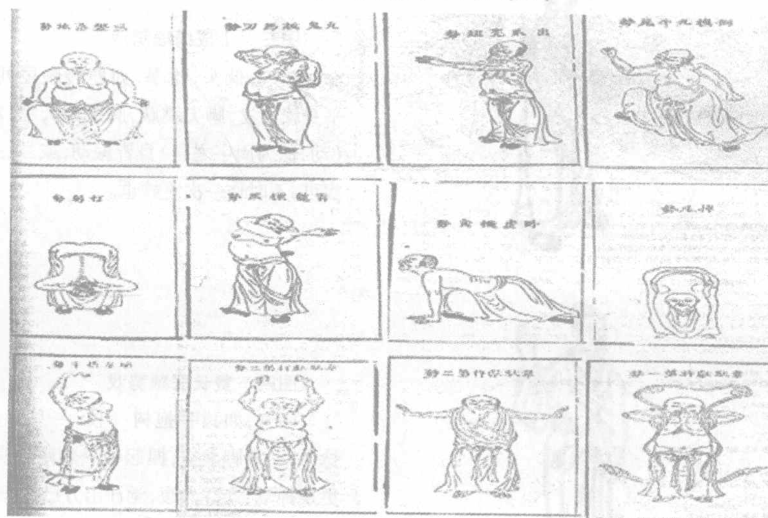


图 55 《易筋经》



图一　羡门虎势戏

闭气，低头，拳战，如虎发威势；两手如提千金铁，轻起来，莫放气；平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣，或五、七次；如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。



图二　庚桑熊势戏

闭气，捻拳，如熊身侧起，左右摆脚，安前投（投，似为后字之误），立定，使气两肋旁，骨节皆响，能安腰力，能除腹胀，或三、五次止。亦能舒筋骨而安神养血也。



图三　士成绮鹿势戏

闭气，低头，捻拳，如鹿转顾尾间；平身缩肩立，脚尖跳跃，脚跟连天柱，动（动，似为周字之误）身皆振动，或二、三次可，不时作一次更妙也。



图四　费长房猿势戏

闭气，如猿手抱树一枝，一只手如捻果，一只脚虚空，握起一只脚跟转身；更换神气，连吞入腹，觉汗出方已。



图五 亢仓子鸟戏

闭气,如鸟飞欲起,尾闾气朝顶,双手躬前,头腰仰起,仰舞顶。

图 56 明朝人周履靖的五禽戏图文

第四节 清代的体育(1840 年以前)

一、与军事有关的体育

(一)骑射由盛到衰

清朝统治者的先祖努尔哈赤,在建州女真部氏族制的基础上建立了八旗制度。他把壮丁组织起来,以 300 丁为一牛录(大箭),5 牛录为一甲喇(队),5 甲喇为一固山(旗),共 8 固山,约有 6 万人。壮丁"出则为兵,入则为民"①,无事耕猎,有事征调②。"共八固山各有一种色旗,共八种,所以又叫八旗。八旗制度既是一种军事制度,又是与建州女真部生产力相适应的社会组织。在八旗制度下,满族的政治、经济、军事都有迅速的发展。有关体育活动,特别是骑射,也随之发展起来。满族人自幼习骑善射,身体强健,是一个勤劳强悍的民族。加上统治者重视骑射,使八旗兵日益强大,形成了征服全国之势。清军入关时,八旗兵弓用 8 力,箭发 3 尺,镞长 5 寸,名为"透甲锥",所中必洞,锐不可当。骑射在清统一全国的战争中起了重要作

---

① 《清太宗实录》。

② 《圣武记》。

用。

清军入关后，统治者也非常重视骑射，规定每月各营都必须练习骑射若干次，在春、秋两季举行分操与合操，合操时，有官员监督。清初，除军中强调骑射外，还令八旗子弟以骑射为本务，不得荒疏，规定“士子应试，必先试其骑射”。清初与沙俄的战争和平定叛乱之时，出现了以射箭为娱乐的现象。同时，以射箭为赌博，赌箭场也应运而生。到了乾隆末年，土地集中现象极为严重，社会生产力下降，民不聊生。统治阶级奢侈腐化，大小官吏贪污成风。在全国范围内，阶级矛盾和民族矛盾日益尖锐，清朝有关习骑学射的规定松弛，军队也日趋腐化，八旗驻防军也不再认真操练。乾隆四十九年（1784 年），嘉庆随乾隆至杭州阅兵，八旗兵箭箭虚发，甚至有人从马上掉下来。可见清军战斗力之弱。

自 16 世纪以后，西欧殖民者相继东来，侵略中国。最早来到中国的是葡萄牙人和西班牙人，继之是荷兰人。其后积极向中国扩张的国家是英国，次之是俄国、法国和美国。特别是英国，向中国大量倾销鸦片，毒害了大量中国人的身体，致使清朝士兵丧失了战斗力，整个中华民族的体质下降，帝国主义者把中国人贬称为“东亚病夫”。

（二）狩猎

努尔哈赤和他的儿子皇太极在关外时，效法古制，通过“狩猎”演习行军作战，经清圣祖玄烨提倡，并定“秋弥”之制，在热河西部承德附近划出一块区域，作为皇帝亲自参加狩猎的场地，叫做“木兰围场”。“木兰”是满语的译音。康熙至乾隆年间，朝廷在每年或隔年的秋季都要组织一万多人到这里狩猎，称之为“秋弥之典”。乾隆皇帝说这是为了“察民瘼，备边防，合内外之心，成巩固之业，习劳苦之役，惩宴安之杯”。实际上这是一次各兄弟民族的军事演习，它对外是一种武装示威，对内可以增强团结、操练士卒。狩猎后，还举行相扑、赛马等各种民族体育项目的表演。但是到了清朝后期，王室衰

败，八旗兵战斗力下降，因此这种作为讲武的狩猎活动也被废止了。

（三）武学、武举制

清代学校也沿袭明制，京师设立国学，并设八旗宗室官学，地方设府、州、县学。这些官办学校均设骑射科目和教习，这是为了让学生文武兼习。在官办学校中，不再单设武学，武生被附入儒学。各类官学中设儒学教习和武学教习，对于那些专业备考武科的学生，学习内容包括：马箭、步箭、技勇（弓刀石）等，以及《武经七书》、《百将传》、《孝经》、“四书”。这些学习内容都是围绕武科科举考试设置的。

清代也实行武举制，其武举制分为童试、乡试、会试、殿试四级。童试，即初试，三年举行两次，应试者先经县试、府试，然后进入院试。中试者为“武秀才”，录入所在府、州、县学；乡试，三年一科，各省武秀才、绿营兵丁皆得应乡试，中试者为“武举人”；会试，三年一科，中试者为“武进士”；殿试又叫廷试，会试后次日举行，由会试取得武进士资格者参加，皇帝亲自主持考试。殿试取三甲，一甲三名，分别是状元、榜眼和探花。

武科考试共考三场，首场试马箭射毡球，二场试步射和技勇。前两场合格者，方能进行第三场考试，第三场为试策论。

到了清朝后期，西方殖民者用坚船利炮轰开中国的大门，使清朝统治者认识到武学和武举试已不适应时局的需要，于是官办武学机构消失，武举制被废除。

（四）冷兵器流入民间，成了反清的武器

清军入关后，阶级矛盾和民族矛盾交织，反清的秘密会社在各地民间蔓生，大批的反清志士会聚其中，大量冷兵器流入民间，成为广大民众反清抗暴，自卫防身的兵器，白莲教、清水教、八卦教起义，推广了民间军事体育和武艺的发展。

二、武艺的繁荣

(一)武术流派的发展

在明代,武术体系初步形成,到了清朝,各种武术流派得到了长足的发展。近世所见拳种流派,一部在清以前形成,或初见端倪,但大多数是在清代才形成体系或者基本成型。据现代武术家考证,在清代武坛上"源源有序,拳理明晰,风格独特,自成体系"的新拳种逾百个。如查拳、太祖长拳、地术大法、洪门拳、螳螂拳、虎拳等。

(二)武术摄取了中国的传统文化

中国武术在其发展过程中,自觉不自觉地汲取了中国传统文化的精华。进入清朝以后,武术对传统文化的汲取更加广泛,并且在传统理论的基础上,规范了拳械技术,完善了流派体系,升华了武术理论。具体表现有三:第一,出现了哲理化的拳派,如以太极道说立论的太极拳;以八卦学说立论的八卦拳,以五行学说立论的形意拳。这些拳种的相继崛起,轰动了武坛。第二,出现了武术与气功的交融。武术与气功的交融,可以追溯到宋代,到明代已有较具体的实践记载。清代武术家广泛吸取气功的理论和锻炼的手段,促进了武术与气功的交融,乃至几乎所有的武术流派都注重运用内功的方法来锻炼提高运气、用气的能力。如:少林寺僧不仅操练拳技,而且兼习内功,将《易筋经》、八段锦以及《分行内外功》等汇集为《内功图》,作为武术功法。河南汜水苌乃周以丰富的锻炼实践为基础,参鉴易理和医理,阐发武术气法。在他的《苌氏武技书》中,提出了习武应该内外俱练,"练形以合外,练气以实内",只有做到"神与气合,气与身合",方能强身健体。练武与练气交融,丰富了武术的锻炼方法,提高了武术的锻炼效果,提高了武术的锻炼价值,促进了武术气功体系的完善。第三,出现了武术整体观的理论。武术理论在清代的重要发展之一,就是出现了多方面交融、"天人合一"的武术整体观理论。如:清初吴殳在《手臂录》中要求练习者自身与兵械应融为一体,完善了"身械合一"的理论。苌乃周在《苌氏武技书》中强调人与自然

统一,完善了"内外如一,形气合一"的整体理论。

(三)民间武术的发展

清朝统治者为了巩固其统治,采取了禁止民间教门和秘密结社的活动。在严禁民间教门和秘密结社的同时,却对民间武术的练习采取了较为宽容的态度,这项政策促进了民间武艺的发展。在这种禁教不禁拳的情况下,民间教门和秘密结社大都借传习武术作掩护,宣传其教义、社旨,并借此发展组织和蓄养武装力量。如清初出现了"以反清复明"为口号的白莲教。白莲教又衍生出了罗教、清水教、八卦教、弘阳教、三阳教、罗祖教、混元都、无极教等支派,它们都以白莲教"真空家长,无生父母"八字真言为教义,以"反清复明"为宗旨开展活动。白莲教系统的教门利用武术的同时也促进了武术的传播。另外,清初还滋生出了一个下层民众秘密结社的天地会。在康熙、雍正时期,天地会已有活动。乾隆三十年(1765 年)左右正式创会,定名为"天地会",内称"洪门",别称红家、红帮。后来又衍生出了青帮、匕首会、双刀会、小刀会、棒棒会、平头会、江湖串子会等支序。天地会在全国迅速蔓延,早期的天地会以互助和自卫为宗旨,到乾隆末年,才确立"反清复明"的口号。天地会的会众结习拳术者颇多,这对民间武术的传播起了一定的推动作用。

总的来说,清代民间教门和秘密结社,为反抗清朝统治者的压迫和剥削,借助传习武术发展组织,壮大武装力量。民间拳师和拳手以报国为己任,积极投身于反抗斗争,促成了拳会和教门的结合,极大地推动了民间武术的传播。然而,由于教门与拳会混杂,教门的神秘主义的宣传,无限夸大技击功能,给本来注重实际、讲究实效的武术蒙上了一层神秘玄虚的色彩。这对武术的发展有不利的一面。

三、娱乐体育的发展

(一)摔跤

清代,摔跤获得了空前的发展,并且清朝曾把摔跤列为军事训练

科目,后来逐渐向娱乐的方向发展。军队中设有“善扑营”,人员是从“八旗精练”勇士中选出,其任务是“凡大并享皆呈其伎”①,“与蕃部之角抵者较优劣”②。蒙古王公贝勒朝见清帝时,常举行满、蒙摔跤力士的竞技,并有赏赐。清代的摔跤有“官跤”、“私跤”之分,“善扑营”和“八旗”的摔跤活动属于官跤。私跤又有用以健身娱乐和藉以谋生者两类,后者除两人对抗的形式外,还有一种“咬人子”,即一人负两个木偶作互抱之势,模拟两人摔跤的表演,这个项目至今仍在杂技中出现。

(二)冰嬉

满族聚居关外时,早有冰嬉习俗。据《清语择抄》载:努尔哈赤的将官费古烈“所部兵皆着乌喇滑子,善冰行……一日夜行七百里”。清军入关后,常在北京的北海举行滑冰表演,以阅武事和提倡满族的习俗。据清初朱彝尊著的《日下旧闻考》载:“太液池冬月表演冰嬉,习劳行赏,以阅武事,而修国俗。”太液池指的就是北海,“国俗”指的是满族的滑冰习俗。当时乾隆皇帝亲临校阅八旗滑冰。八旗滑冰的形式有两种:一种是“官踏子”入式,即速度滑冰。(如图57)

另一种是同时表演各种花样杂技,即花样滑冰,这两种又称“走冰”。滑冰表演的规模是比较大的,仅速度滑冰的人数就多至1 600人。故宫博物院藏有乾隆时期的冰嬉图,上面绘有各种冰嬉的形象。(如图57、58)

(三)冰上竞赛和冰上杂戏

清代已有冰球竞赛,据高士奇的《金鳌退食笔记》载:“每队数十人,各有统领,分位而立,以皮作球,掷于空中,俟其将堕,群起而争之,以得者为胜;或此队之人将得,则彼队之人蹴之令远,喧笑驰逐,

① 《清稗类钞·技勇篇》。
② 《清稗类钞·技勇篇》。



图 57　清朝的速度滑冰



图 58　清朝的花样滑冰

以便捷勇敢为能。"又有一种从高三四丈的"冰山"上下滑的运动，名为"打滑挞"。据《清稗类钞·技勇篇》载："乃使勇健兵士，着带毛猪皮履，其骨更甚，自其巅挺立而下，以到地不仆者为胜。"另外，清朝还有速度滑冰的竞赛项目。据潘荣陛《帝京岁时纪胜》载："冰上滑擦者，所著之履皆有铁齿，滑行冰上，如星驰电掣，争先夺标取胜。"讲的就是速度滑冰竞赛。清代还有"冰上杂戏"，即将杂戏移在冰上进行，如舞狮、龙灯、彩船、飞叉、弹弓等，表演者均着冰鞋，滑行中各种杂戏表演，颇受欢迎。

（四）围棋

到了清代，围棋活动又有了进一步的发展，出现了新的高潮。清初的周懒予最著名，据徐星友的《兼山堂弈谱》载，周懒予在幼时，常

观伯父周慕松弈棋,达到国手水平,常与明末第一名国手过柏龄对弈,多能取胜。康熙年间,名手辈出,棋风更盛。当时有"棋圣"之称的仪征人黄龙士,自幼成名,与前辈盛大有对弈,战而胜之。黄龙士棋艺高超,能自出新意,穷极变化,著有《弈活》一书。当时对弈常以10局评定高下,并录成棋谱,广为传阅。

(五)象棋

清代的象棋活动在民间更为普遍,清人所写的《象棋歌》中谓"市夫牧童靡不能",反映出连一般市民和牧童都会下象棋。流传至今的象棋谱,许多是清代的作品。

(六)球类运动

1. 蹴鞠

清代的蹴鞠活动和明代不同的是:清代的蹴鞠是与滑冰结合起来的一种"水上蹴鞠活动"。据《帝京岁时纪胜》载,"冰上蹴鞠之戏"是"皇帝作以练武"。说明清初的蹴鞠活动是用来练兵的。后来,蹴鞠从军队流传至民间,当时北京民间也有人从事此项活动。另外,在清朝瓷器上绘有儿童蹴鞠的形象,也从侧面反映了当时儿童蹴鞠活动的一些情况。但后来失传了。

2. 掌旋球

掌旋球是清军入关以后,由满族人传来的一项手臂医疗保健性的体育活动。一手运转两个,甚至三四个钢球,用以增强手臂力量和手指的灵活性。这项运动至今仍受广大人民群众特别是中老年人的喜欢。

3. 竿球

竿球运动是在我国台湾少数民族中流行的一种球类运动。竿球是用细藤编成,大如瓜,充以棉,画上彩。游戏时,将球抛至空中,男女众人分别以长竿顶球,使之起落,而不坠地。谁将球失落于地,就算输,罚之饮酒。

清代的球类运动总体上不甚繁盛,这与清朝统治者只提倡本民



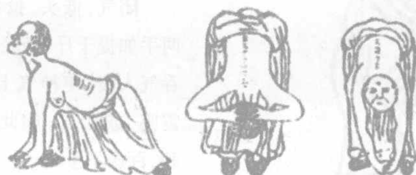
1.韦驮献杵第一势　2.韦驮献杵第二势　3.韦驮献杵第三势



4.摘星换斗势　5.出爪亮翅势　6.倒拽九牛尾势



7.九鬼拔马刀势　8.三盘落地势　9.青龙探爪势



10.卧虎扑食势　11.打躬势　12.工尾势

图 59　清朝流行的《易筋经》势图

族的球类运动、不提倡其他民族的球类运动有关,致使我国古代的某些球类项目失传,如马球、捶丸等。

(七)赛跑

清朝时候,我国西藏有赛跑的运动项目,当时的赛跑叫"跑人"。《西藏志》对藏族的赛跑作了比较具体的记述。藏历正月十五清晨,达赖喇嘛作宗教仪式的祈祷后,先举行一种无人乘骑的赛马,接着一个项目就是赛跑。它从属于宗教活动,藏族以赛跑的迅速表示吉兆,以求"佛陀早日降世"。另外,在我国台湾的少数民族中,还有一种一日能跑"数百里"的超长距离的赛跑项目。

(八)杂技

在清代,民间杂技活动有了进一步的开展。除城乡各地经常有借以谋生的"杂耍把戏"演出外,集市、庙会和节日中常有杂技演出,有的表演者是业余的。有的表演则是边走边演,故名"走会"。又因表演武技节目居多,又名"武会"。常见的项目如钢叉、五虎棍、少林棍、白蜡杆、杠子、蹬石担载人、舞狮、弄幡等,此外,尚有杂技和舞蹈相结合的节目,如旱船、高跷、吹箫、腰鼓、秧歌等,这类项目也是民间的体育项目。

四、导引



图一 虎形

闭气,低头,捻拳,战如虎发威势;两手如提千斤,轻轻起来,莫放气;平身吞气入腹,使神气上而复下,觉腹内如雷鸣,或七次;如此运动,一身气脉调和,百病不生。



图二　熊形

如熊身侧起，左右摆脚，前后立定，使气流经两旁肋，骨节皆响；亦能动腰力，除肿，或三五次止；能舒筋骨而安神；此乃养血之术也。



图三　鹿形

闭气，低头，捻拳，如鹿转头顾尾；平身缩肩立，脚尖跳跌，跟连天柱，通身皆动；或三次，每日一次也可；如下床做一次更妙。



图四　猿形

闭气，如猿爬树，一只手如捻，一只脚抬起，一只脚跟转身；更运神气，吞入腹内，觉有汗出方可罢。



图五 鸟形

闭气，如鸟飞头起，吸尾闾气朝顶虚，双手躬前，头要仰起，迎神破顶。

图 60 (清)《万寿仙书》中的五禽戏图文

清代在发展导引方面，特别是在整理和出版有关导引的书籍方面，做出了很大的贡献。清朝前期出版的有关导引的书籍有《寿世传真》、《易筋经》；清代后期出版的有《内功图说》、《卫生要术》等。这些书籍为导引术的发展做出了不朽的贡献。（如图 59、60）

参考书目：

1.《二十五史》，中华书局，2004 年。

2.《中国大百科全书之体育》，中国大百科全书出版社，1982 年。

3.《体育史》，体育史编写组，高等教育出版社，2002 年。

4.《中国体育史》，谷世权、杨文清著，北京体育学院出版社，1981 年。

5.《中国文物》，李力著，五湖传播出版社，2004 年。

6.《我对中国社会史的研究》，侯外庐著，《历史研究》1984 年第 3 期。

7.《中国小通史》，张晓松著，金盾出版社，2003 年。

8.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。

9.《中国古代体育史简编》,李秀芳、周西宽、徐永昌主编,人民体育出版社,1984 年。

10.《体育运动全史》[匈牙利],拉斯洛·孔著、颜绍泸译,中国体育史学会,1985 年。

11.《体育史》,潭华主编,高等教育出版社,2005 年。

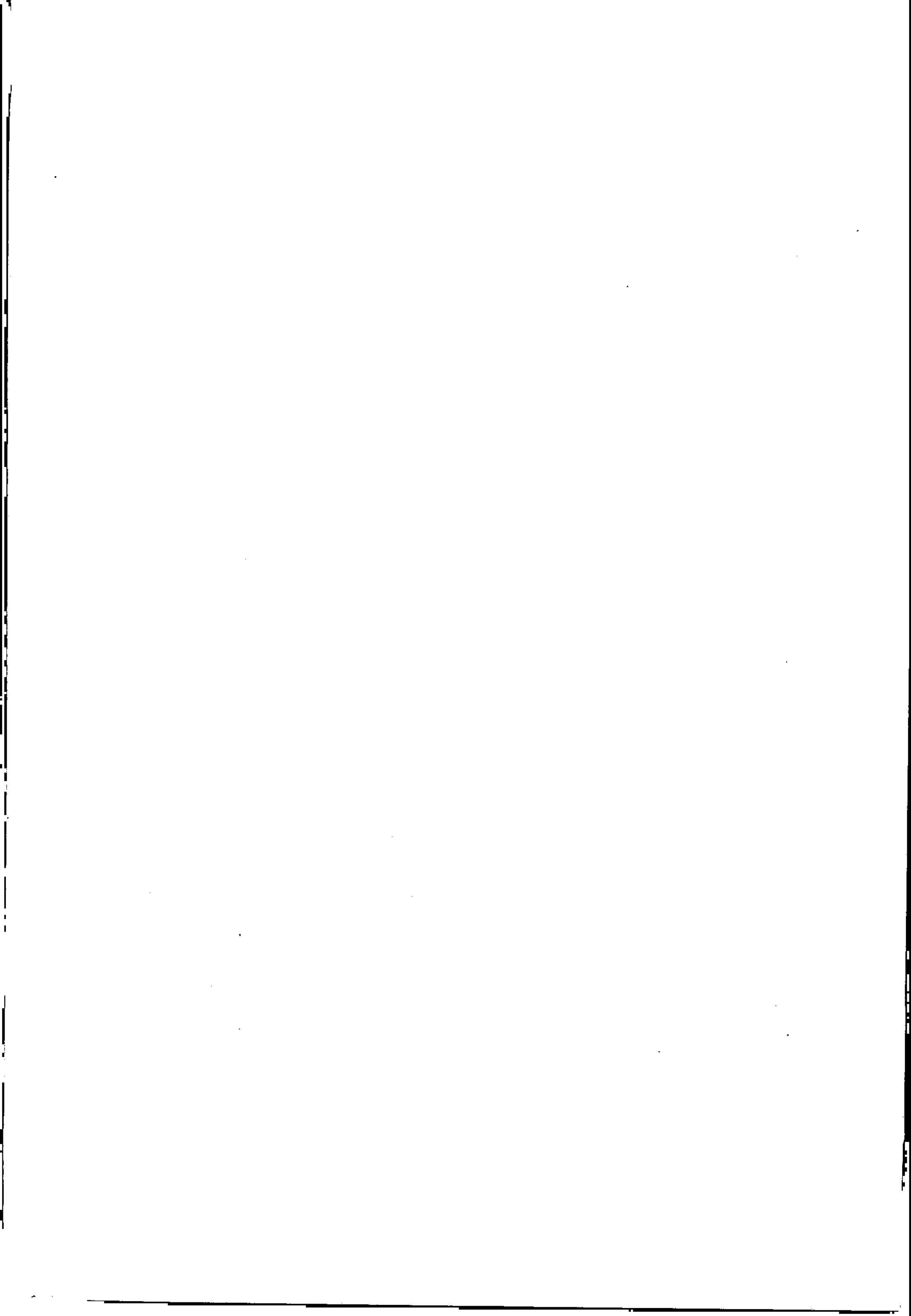
12.《中国古代教育史》,毛礼锐编著,人民教育出版社,1983 年。

13.《马克思恩格斯选集》,人民出版社,1995 年。

14.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

第二部分

中国近现代体育史



第七章
鸦片战争至五四运动时期的体育

1840 年鸦片战争以后，中国由一个闭关自守的封建社会逐步沦为半殖民地半封建的社会。随着帝国主义的入侵和西方文化的输入，中国在体育运动方面发生了前所未有的变化。一方面，欧美国家的体育制度、方法及运动项目随着西方的学校教育渐渐传入中国，并且经数十年的发展，成为中国体育运动的主流；另一方面，以中国武术为中心的传统体育活动，虽然仍在广大地区的民间流行，甚至在农民革命和起义中发挥着重要作用，但从总体上来看，已退居次要位置。外国近代体育在中国的兴起与发展构成了中国近代体育的基本内容。

第一节　传统体育的概况

一、清军中的武艺

清朝前期的军队在军事训练中以骑射、弓刀、投石为主要内容，这为清朝统治的巩固与边疆的稳定起了很大的作用。但是到了清朝后期，即从 18 世纪末开始，随着清廷政治的腐败，军事训练松弛，战斗力极其低下，以至于在鸦片战争中，中国战败，屈辱求和，签订了丧

权辱国的《南京条约》,从此中国开始了半殖民地半封建社会的历史。鸦片战争的战败从侧面上反映了中国的军事训练内容已不适应时代发展的潮流。但这并未使统治者从“天朝大国”的迷梦中惊醒,直至1851年太平天国革命运动的爆发,清军处处受损,才使一些有志之士意识到这个问题。为镇压太平天国革命和捻军起义,维护摇摇欲坠的清王朝统治,代表新兴势力的曾国藩、李鸿章等人分别在团练的基础上,相继建立了“湘军”和“淮军”。从1862年开始,湘、淮两军和其他的一些军队开始改习洋操、洋枪。这是为了对付农民起义的近战冲杀,这些军队仍然注重大刀长矛、牌力棍等传统武艺的操练。只是在军事训练上比八旗兵要求得严格些。在洋务派兴起之前,以楚自玲、林则徐、魏源等为代表的知识分子,也主张改革政治、富国强兵,向外国学习先进的科学技术和军事训练方法,主张“师夷长技以制夷”,但这些人在统治阶级中权轻言微,没能引起当权者的注意。

二、农民革命斗争中的武艺

从1840年鸦片战争开始,帝国主义殖民者为了把中国变成他们的殖民地,疯狂地对中国进行政治、经济、军事的侵略,中国人民不甘屈服,进行了英勇的反抗,爆发了一系列的革命斗争,沉重地打击了帝国主义的嚣张气焰。

1841年,广东三元里人民英勇的抗英斗争,是中国人民反帝运动的先声。在这次斗争中,许多矿工、纺织工及其他行业的工人都组织有武馆,工余时间,常请武师到馆教授武艺。打仗时,工人们举起三星队旗,从武馆中取出长矛、大刀、靶头等武器,雄赳赳地开赴战场,与农民并肩战斗。在农民军中,有两位著名的首领颜浩和韦绍光,他们都精通武艺。颜浩身体魁梧,目光炯炯,人们称他为“定拳长”。韦绍光身体高大有力,善拳术,曾在村里的武馆中与乡人习练武艺。另一位义军领导人周春也擅长武技,常穿铁屐练功,他的妻子

阿凤则善使“飞铊”，人称“飞铊凤”，又善舞双刀，刀法称“双飞蝴蝶”，亦称“草上飞”，此种刀法在广东三元里一带曾广为流传。周氏夫妇并肩作战，后来参加了太平天国革命军。

1851年，在广西桂平县金田村爆发了洪秀全领导的太平天国革命运动，太平天国高举反封建反侵略的大旗，在长达13年的斗争中，其势力几乎遍及全国，是中国近代史上的第一次革命高潮。它给帝国主义和清王朝以沉重的打击。

太平天国革命之所以能坚持13年，且屡建卓著战功，这与太平军从上到下都注重军事、加强武艺训练、很会打仗，而且有一套行之有效的军事制度是分不开的。

为了提高作战能力，太平军对于军事训练有着足够的重视。天王洪秀全在起义前，在广西金田的书房坪练兵时，曾提倡“兵士跑马，要跑到辫子成一直线和马背平行才算合格”①。另外，翼王石达开也曾在金田起义前“练兵的时候，叫大家跟马跑得一样快，谁能赶到马的前头，就算是好兵”②。太平天国后期重要将领英王陈玉成所率领的部队则是“无一日不操练，无一卒不精壮”。他在安徽训练了一支战斗力极强的精兵，全由矫捷机警而强健的青少年组成，旗分红、黄、白、黑、青五色，称作“小儿五旗营”。每逢作战，轮番上阵，而以红旗营战斗力最强，被称为“红猿”，它一出动，往往就能转败为胜。这就是太平军中威镇敌胆的“童子兵”中的一支。据史料记载，太平军曾采取了如下一些训练方法：

1. 练足：就是挑选年轻力壮的士兵，让他们赤足挑重担，“穷日之力不许停。若足茧不前，则以刀破之，血出如缕，既而皮又破则再割之，如是三五次，血尽皮坚，胆于草履，而举步如飞矣。……虽马队

① 见《太平天国革命在广西调查67资料2编》

② 见《太平天国革命在广西调查67资料2编》。

也难追及"[1]。

2. 跑步：太平军训练跑步的方式是："以大旗数面各领一队，牵线急趋，以捷疾不脱落为合式"，"视大旗所往而奔赴之"，"气喘力疲退后者笞之"，"所练唯飞奔狂跃而已"[2]。

3. 骑术：太平军的骑兵队伍行动非常敏捷，"每战必以马队分两路于十里外包抄，断官军之后，稍懈其备，则入伏中"[3]。这说明太平军骑兵训练有素，且骑术高超。

4. 爬山：太平军还有一种登山训练办法是："立标于高山绝顶，悬金钱于上，令其下驰走夺标，能由平地直走至巅不喘息者，得上赏。"[4]所以太平军在山地中作战常占优势。

5. 战术：太平军在战术训练上对士兵要求颇高，不仅要求战士们要吃苦耐劳、忍饥挨饿，而且要非常机智，当敌人的枪炮齐发时，士兵能"皆伏贴于地，候弹稍稀，雀跃而猱进，转瞬已至枪兵之前，甚至举刀矛伤我一二人，此时我之火器已属无用，若刀矛兵退缩，鲜有不败者"[5]。这说明太平军在训练中是比较讲究战术的。

太平天国的许多著名将领都是膂力过人、精通武艺的。他们身先士卒，英勇善战，具有极高的威信。东王杨秀清、西王萧朝贵、秦日纲、林凤翔、英王陈玉成等人的高强武艺，在当时都是非常著名的，特别是英王陈玉成，自幼习武，14 岁参加太平军，因其骁勇善战、长于指挥而屡建战功；他善于"杀回马枪"而威震清军。后被封为前军主将，成为太平天国后期的中流砥柱。

太平天国还充分重视妇女儿童的作用，提倡妇女儿童练武杀敌，当时女军共 40 军，并且涌现出了像洪宣娇、苏三娘这样的女中豪杰。

---

① 潘钟瑞：《苏台麋鹿记》。
② 张德坚：《贼情编纂》。
③ 朱用孚：《摩盾余谈》。
④ 朱用孚：《摩盾余谈》。
⑤ 张德坚：《贼情编纂》。

太平天国“童子军”更是威震敌胆，陈玉成所率的“小儿五旗营”便是其中的一支。

在外国敌对势力的孤立下，太平军的武器装备是很差的，往往只有单刀、钩镰、锄头和大板刀，在这样恶劣的环境中，体育在太平军的军事训练中显得特别重要。太平天国还有一整套军制和武考制度，武考分为乡试、县试、省试和天试，主要内容是马射、步射、弓刀石技勇等。各级武考合格者，分别授予“艺士”、“英士”、“颜士”、“猛士”和“武状元”等称号。当时广西籍的覃贵福，在南京武考时，力能举数百斤的石狮子，得中武状元，号称“覃铁牛”。但此种考试制度并未能普遍施行。

继太平天国起义的上海小刀会(1853～1858年)、北方诸省的捻军(1853～1868年)，以及各地风起云涌的农民起义军，也都把武艺高低作为战斗的有力手段。如小刀会的会员善刀术，每人均带一把一尺七寸长的短刀；为了对付清军的蒙古马队，捻军苦习大刀、长矛、马叉，尤重骑术训练，战斗时“万马风驰，剽疾异常”，打得清军狼狈不堪。

在1894年中日甲午战争中，中国的惨败引起了帝国主义列强对中国的瓜分狂潮，中国面临着被瓜分的危险，而戊戌变法又以失败而告终。在这一民族危急存亡之关头，1900年爆发了震撼世界的义和团反帝爱国运动，给了帝国主义瓜分中国的狂妄企图以沉重打击。

义和团，原名“义和拳”，是以民间流行的操演拳术的结社和信奉白莲教的群众为基础而逐渐建立和发展起来的。义和团运动是一场群众自发的反帝爱国运动。他们最初的口号是“反清灭洋”，但随着帝国主义的不断入侵，口号变为“扶清灭洋”。他们拿着简陋的武器，男青年组成义和团，女青年组成“红灯照”，中老年妇女还有“蓝灯照”、“青灯照”、“黑灯照”。以“坛”为单位，勇猛地与使用洋枪洋炮的帝国主义军队作战，后来，清王朝担心义和团的壮大会危及其统治。于是与帝国主义者联合起来对义和团进行绞杀。在中外反动势

力的联合绞杀下，轰轰烈烈的义和团运动失败了。而在这一场伟大的反帝爱国运动中，我国古老的体育遗产——武术，又一次作为掌握在劳动人民手中的斗争武器，做出了自己的贡献。当然，义和团运动也有其封建迷信的落后一面。

总的来说，以武术为主的传统武艺，历来被人民群体视为锻炼筋骨、强身抗暴、保家卫国的一种宝贵财富，通过人民世代相传，至今仍在民间广为流传。各次轰轰烈烈的农民革命战争又推动了武术的进一步发展，使之在人民群众中有了更加深厚的基础。

三、民间武术和其他传统健身活动

在近代，几次大规模的农民革命战争使武术在民间得到进一步发展。特别是在1900年义和团运动以后，武术体系达到了空前的完善，武术派别和种类激增，清朝统治者认为这样的形势不利于维护其统治，于是采取了一系列禁止民间习武的措施。严禁民间存置兵器，连武术家传授拳法棍棒，也须经豪绅巨贾作保，否则不准传授。这些反动措施使武术的发展受到了很大的束缚。但人民群众的革命斗志和热爱武术的感情是禁止不了的。在统治者的禁令下，不少人仍在秘密习武或传授武艺。另外，很多人也利用节日集会表演武术，如习矛枪的有“白蜡杆会”（白蜡杆，是一种矛，用白木做柄，光滑如蜡，因此取名“白蜡杆”），习飞叉的有“开路会”，弄棍的有“少林棍会”、“五虎棍会”等，这些都推动了民间武术的发展。在近代武术中，有较大发展的项目之一是太极拳。太极拳起源于明末清初，到了近代形成了几个重要的流派，其中有：陈式、杨式、吴式、武式和孙式太极拳等，各家拳法各具特色。太极拳多在年老体弱的人和一些文人学士中流传，因此有关太极拳的著述较多，这里不一一细述。

除武术之外，近代流传较广的还有八段锦、《易筋经》、五禽戏等有关导引健身的活动。此方面出版的著作有道光年间来章氏辑本《易筋经》，咸丰八年（1858年）番蔚如编的《卫生要术》，光绪八年

(1882 年)王祖源编的《内功图说》,等等。

在民间节日的集会里,常常有举石锁和石担等活动,这类活动当时被认为是精彩的节目之一。另外,近代民间传统的健身活动还有杠子和皮条。杠子为木制单杠,两端刻有龙头,故北方人民称杠子运动为"盘龙之术",把练习杠子的组织称为"杠子会"或"盘龙会"。"杠子会"常在大车上表演,车上设木架,架上横支木杠,表演者在杠上做各种动作。皮条是在木架上垂下两根长长的皮带,表演者两手各执皮带下端,或把皮带缠在手腕上或手掌上,做各种升降、倒转、支撑、前后水平等动作。每逢节日,人们游行表演的各项文体活动中,就有杠子和皮条运动。

近代还流行球类、水上运动、棋类及其他多种运动游戏项目,如石球、龙舟竞渡、围棋、象棋、风筝、秋千、踢毽子、舞狮、舞龙、高跷等。

四、少数民族的体育运动

我国是一个多民族的国家,少数民族作为中华民族大家庭的成员,同样也创造了辉煌的文明,为中华民族的文明发展贡献了应有的力量。在体育运动方面,我国少数民族都是以当地传统的体育活动为主,各地少数民族都有丰富的、独具风格的传统体育活动,其中突出的有:赛马、赛跑、射箭、摔跤、滑冰等,如:茂族、蒙古族、高山族的赛跑运动,蒙古族、藏族的骑马、射箭活动,蒙古族的摔跤,满族的滑冰等。中国少数民族的传统体育活动是十分丰富的,但是在新中国成立前,备受压迫、剥削的各族劳动人民,根本谈不上有意识地开展体育锻炼,各民族的传统体育活动也多被统治者作为奴役劳动人民的工具。如藏族民间流传的赛马、射箭、摔跤等活动,是大领主征税和享乐的手段。

第二节 近代体育的引进和发展

谈到中国传统体育的发展情况,这一时期中国体育发展的主流则是近代体育的引进和发展。在鸦片战争中,帝国主义者用大炮轰开了中国的大门,与此同时,欧美近代体育也逐渐传入中国。当然,西方体育的传入是有内因和外因的。帝国主义的入侵是其外因;先进的中国人为了救国图强,向西方学习,是其内因。

一、洋务运动与西方近代体育

1860 年第二次鸦片战争以后,中国封建势力中产生了所谓的"洋务派",其代表人物是奕䜣、曾国藩、李鸿章、左宗棠、张之洞等。这些人在当时的清王朝中很有实力。为了更有效地镇压人民革命和抵御外来侵略,洋务派于 19 世纪 60 年代至 90 年代进行了一系列借"西法以自强"的活动,如编练新式海陆军,开办工厂、矿山、铁路、学堂,选派留学生等,这就是近代的洋务运动。洋务运动最早接触并引进了西方的近代体育。主要表现如下:

(一)编练新军,引进西方的军操

从 1862 年起,洋务派开始编练"新军"。首先是曾国藩在湘军的水师,李鸿章在淮军以及清廷在警卫军中,聘请外国人教练兵勇,改习"洋枪"、"洋炮"、"洋操"。当时的兵操有多种多样,早期以练英国兵操为主,包括列队、刺杀、战阵与战术等。由于洋务派新军在 1894 年的中日甲午战争中几乎损失殆尽,所以自那以后,清王朝又重新组织武装,并改聘德国军人为教练。如张之洞的"自强新军"的教练是德国人来春石泰,并且拥有带兵练兵之权;天津小站的"定武军"的教练是德国军官施纳根,后来袁世凯的"新建陆军"(由"定武军"扩建而成,是北洋军阀最初的武装力量)同样是以德国人伯罗

思、祁开芬、曼德为教习。德国军人所教的内容,主要是德国兵操,此外,还有单杠、双杠、木马等器械体操。

(二)创办、新开军事学堂

在洋务运动中,洋务派还开办了一些以军事学堂为主的新式学校,并引进了外国的军操。当时的主要学堂有:福建船政学堂(1866年)、上海机械学堂(1867年)、天津电报学堂(1879年)、北洋水师学堂(1880年)、天津武备学堂(1885)、广东陆师学堂(1886年)、广东水师学堂(1887年)、福建船政学堂(1887年)、南洋水师学堂(1890年)、湖北武备学堂(1895年),等等。这些较早的新式学校也都聘请外国人担任教学,尤以德、日两国人居多。从军事训练的目的出发,这些学校开始设置体育课程,如当时北洋水师学堂开设体育课程的内容有:击剑、刺棍、木棒、拳击、哑铃、三足竞走、羹匙托物竞走、跳远、跳高、跳栏、足球、爬桅、游泳、平台、木马、单杠、双杠及爬山等。一般由30人左右组成一个班上课[①]。北洋水师学堂的体育基本上可以反映戊戌变法前洋务派新式学堂中体育教学的一般情况。

(三)派遣留学生

为培养军事工业人才和军官,洋务派选派了一些青少年赴英、法、德、美、日等国留学,1872年,第一批留学生赴美国。他们毕业后带回了一些西方近代体育,如赴美国的留学生詹天佑等留学生带回的棒球等项目。

二、资产阶级改良派的体育思想

19世纪70年代以后,特别是1894年中日甲午战争以后,随着外国侵略的日益加深,中国面临的危机日益严重。当时,许多先进的中国人为了"救亡图存",纷纷向西方国家寻求真理,由此逐步形成了一种改良主义思潮。在改良派提倡的新学中,包括了近代体育的

① 王恩溥:《谈谈六十三年前的体育活动》。

思想内容。改良派一些主要人物的体育思想,有如下一些:

1. 康有为(1858~1927年),广东南海人,维新运动的领袖人物。在体育上,他主张废除武举制,认为武举考试的内容是一些"古旧无用之物",对现代战争而言,毫无用途,应该废除转而向西方学习兵操,特别是德国(普鲁士)的兵操。他说:"若夫当列国争强之世,尤重尚武",要改变"中国儒缓之俗"。他要求光绪皇帝"断发易报","与民更始",以提倡"尚武之风"。他还反对妇女缠足,认为于"卫生实有所伤"。这都是一些与军事、体育有关的正确观点。

1891~1894年,他在广州长兴里创办了"万木草堂",也强调了体育,并且要求学生"每间一日有体操,每年段从事游历"①,大体上是根据德、智、体三个方面设置课程。在康有为所著的乌托邦式的著作——《大同书》中,他所设想的"小学院"、"中学院"和"大学院"的各级学校都要注意卫生、体育设备及环境布置。并且特别重视少年儿童的体育,认为儿童阶段应把体育放在第一位。可以这样说,康有为有一套比较完整的儿童体育观。在半殖民地半封建社会的中国,康有为的主张虽是一种空想,但他最早从资产阶级全面的教育观点来论述体育,有一定的科学根据,在当时是先进的。

2. 梁启超(1873~1927年),广东新会人,是康有为的学生,维新运动的骨干人物。他在接受康有为的一些体育思想之外,也接受了一些西方资产阶段的教育、体育思想。他认为:"德育、智育、体育三者,为教育上缺一不可之物。"②他主张少年儿童学习体操,反对青年男女早婚。他赞赏古希腊斯巴达人的尚武精神,推崇近代西洋学校的体育教育。他在1897年任湖南时务学堂总教习时,所设课程也有体育内容,要求学生定时进行体操锻炼,但他同时也要求学生每日静坐一小时或半小时来养心,这说明他又受程朱理学思想的影响。

① 参阅中国近代史资料丛刊《戊戌变法》。

② 《饮冰室合集》。

3. 谭嗣同(1865～1898年),湖南浏阳人,改良派的代表人物之一,戊戌变法失败后被杀,"戊戌六君子"之一。他激烈地批判宋明儒学和"三纲五常",是改良主义者中带有革命气息的激进人物。谭嗣同有一定的数学、力学、解剖学等近代自然科学知识。在《仁学》一书中,他认为世界是一个运动的世界,反对"主静论",主张"君子之学,恒其动也",人们只有"喜动",社会才会"崛兴",故"西人喜动而霸五洲,驯至文士亦尚体操,妇女亦侈游历,此其崛不为何如矣,顾哀中国之亡于静"。"主静者惰归之暮气,鬼道也。""唯静故惰,惰则愚。"认为"主静是愚黔首之惨术",又说"世俗小儒,以天理为善,以人欲为恶,不知无人欲尚安得有理"。这说明他具有一些唯物主义思想。另外,在《仁学》一书中他还指出,"心司红血柴血之出纳","剖脑察之,其色灰败,其质胜,其形洼隆不平,如核桃仁"。说明他在解剖生理学上的见解。

当然,谭嗣同不懂得社会发展的根本动因,单纯以"动"与"静"的观点来说明复杂的社会问题,有一定的片面性;但他的"主动论"在冲破封建罗网、提倡体育运动方面,则起了进步作用。

谭嗣同本人也是一位体育活动的爱好者,他自称"嗣同弱娴技击,身手尚便,长弄弧矢,尤乐驰骋"①。他曾同人组织"延年会",在他所拟的该会章程中规定:"每日六点半钟起,学习体操一次。"②他有不少诗文谈刀吟剑,豪气横溢;其剑术相当精湛,并著有《剑经衍葛》一卷。其尚武的精神,对当时的人们,乃至辛亥革命时期的革命者,影响是很大的。

4. 严复(1853～1921年),福建侯官人,近代著名的启蒙家、教育家,是中国最早系统介绍西方社会政治学说的维新派人物。他所翻译的《天演论》和他所写的论文,在维新运动时期起了不小的作

① 《谭嗣同全集》第431页。

② 《谭嗣同全集》第142页。

用。他根据进化论原理,积极主张运动,并阐明了运动强身的道理。他在《原强》中写道:身体"逸则弱,劳则强","劳心劳力之事,均非体气强健者不为功"。并且反对吸食鸦片和女子缠足。他的《救之决论》一文认为"中学为体,西学为用"的主张等于是"以牛为体,以马为用",把马的四足接在牛肚子下面,"从而责千里焉,固不可得,而田垅之功又以废也"。这说明他对洋务派的主张是持批判态度的。

总之,资产阶级改良派是中国最早接受近代教育和体育思想的人物,他们提倡近代体育,实际上是对封建教育和封建武举的否定。他们为西方近代体育传入中国做出了很大的贡献。

三、教会学校和基督教青年会的体育

教会学校和基督教青年会是西方近代体育运动传入我国的一个重要门户,一些较正规的田径、球类运动及其竞赛,先在教会学校和基督教青年会中开展,然后以此为中介传入中国。当然,帝国主义者主要是把传教活动作为入侵中国的手段之一,但也间接地促进了西方近代体育的传入。

(一)教会学校的体育运动

鸦片战争以后,随着外国势力的侵入,外国的传教活动也随之扩展,大批的传教士到中国各地纷纷建立教会,到 1916 年止,仅英、美两国的新教就在中国建立了 618 所中心教会,5 517 所教堂。教会的活动由宗教事业而推广到"慈善"事业和教育文化事业。19 世纪后半叶,以美国为主的美英各教派在中国开办一批大、中、小学的教会学校,如武昌的文华大学(1871 年)、上海的圣约翰书院(1879 年)、东吴大学(1899 年由"中西"、"博习"两书院合并而成)、沪江大学(1903 年,原名"上海浸会大学")、北京的汇文书院(1885 年,原名"怀理书院")、济南的齐鲁大学(1904 年,原名"山东基督教大学"),南京的金陵大学(1912 年由"汇文"、"宏育"两书院合并而成),等等。此外,还有许多附属中小学。

这些教会学校一般没有体育课，但在学校内有体育组织或运动代表队，有一定的运动场地，并较早地开展了田径、球类等运动。特别是北京、上海的一些教会学校，更是体育运动竞赛的最先举办者。1890年5月，上海圣约翰书院举行了以田径项目为主的运动会，这是中国最早的一次田径运动会。1895年前后，北京的汇文书院和北通州的协和书院开展起棒球、墙球、网球、足球运动。1896年，经天津基督教青年传入的篮球(篮球)运动很快在京、津一带的教会学校开展。1900年以后，教会学校中出现了以田径、球类为主要项目的校际运动会。如1905年前后举行的苏州"联合运动会"(有上海圣约翰书院、东吴大学等参加)，"汇文"与"协和"两书院先后举行的田径、网球、棒球、足球等单项运动会。有的教会学校还同外国人进行比赛。如1906年，北通州协和书院足球队与英国在北京驻兵足球队举行了一次足球赛，结果协和队以2:0战胜英兵队，捧得白瓷"九龙杯"，成为中国队胜外国球队的先例，在中国近代体育史上传为佳话。

教会学校的出现，为近代体育项目的引进做出了很大的贡献。

(二)基督教青年会的体育活动

基督教青年会本是英、美等国对青年进行宗教宣传的组织。19世纪末叶以后，这个组织由北美向世界各地发展。从1885年起，在外国传教士的活动下，中国一些学校及学校之间开始组织青年会。至20世纪初期，该组织已遍布中国许多大、中城市。青年会在它的活动中，比较重视青年的兴趣、爱好及其他特点。在体育方面，青年会的活动主要有：

1. 传播近代体育。在1896年前后，有美国人在天津介绍篮球(篮球)运动；1904～1908年，天津青年会干事C. H. 罗伯逊曾到京、津各校讲演，以"西洋体育"激发青年学生的兴趣；上海青年会干事C. H. 梅克洛(旧译麦克乐)也在沪、宁一带的学校和体育团体中进行有关体育的演说。1916年以后，他任南京高师体育科主任时，编

纂了不少体育教科书,19 世纪 20 年代初期又以东南大学体育科为基地,创办《体育季刊》(原名《体育与卫生》杂志)。此外,津、沪等地青年会还经常组织体育表演,并建造体育馆、游泳池等,以吸引青年参加体育活动。

2. 组织并操纵早期的运动竞赛。1910 年,旧中国第 1 届全运会就是上海青年会发起组织的,该组织体育干事美国人 M. J. 埃克斯纳任此次运动会主席。第 2 届全国运动会虽名义上由北京体育竞进会组织,但实际上是由北京青年会筹办的。1913 ~ 1923 年的远东运动会,其筹务、选拔比赛等工作也都为青年会的外国体育干事所把持。直到 1926 年前后,由于中国人民的强烈反对,这种现象才告结束。

3. 培训体育专业人员。1908 年,上海青年会开办了"体育干事训练班"(后改为"中华全国基督教青年会体育专门学校");1915 年,上海女青年会开办了"女子体育师范学校"。此外,天津青年会也开设过"体育干事训练班"。这些训练班和学校曾为各地青年会培养过一定数量的体育专业人员。

第三节　近代学校体育的初步实施

一、自强"新政"与近代学校体育的初步实施

戊戌变法失败以后,中国人民的革命运动逐渐高涨,加之八国联军的入侵,终于爆发了大规模的义和团运动,阶级矛盾和民族矛盾进一步激化。清王朝为了缓和阶级矛盾,维护封建专制统治,于 1901 年开始宣布实行"新政",表示谋求富强。主要内容有编练新军、淘汰绿营、废科举、兴学堂、选派留学生出国,等等。这些措施在客观上顺应了民族资产阶级在文化教育方面的某些需要。

在这些措施中,同教育、体育关系最大的是学堂章程的颁布。

1902 年，清王朝正式颁行了《钦定学堂章程》，第二年又颁布了《奏定学堂章程》。后一章程从 1903 年起一直施行到 1911 年清朝灭亡时为止。《奏定学堂章程》是中国第一个近代章程，它规定了各级各类新式学堂的学制（即癸卯学制）、课堂体制和学时标准，此外，还有关于教师和生徒（学生）的若干规定。《奏定学堂章程》基本上是仿效日本学制制定出来的。由于教育章程的颁行和学制系统的建立，近代教育制度和体系逐渐在中国确立起来，这就为近代体育的普遍实施创造了重要条件。

按《奏定学堂章程》规定，各级各类学堂均开设“体操课”（体育课）。

小学堂：每周 3 学时。教授内容除“普通体操与有益之运动”外，“宜以兵式体操为主”。

中学堂：每周 2 学时。“宜讲实用，其普通体操；先教准备法、矫正法、徒手、哑铃等体操。再则教以球竿、棍棒学体操。其兵式体操，先教单人教练、柔软体操、小队教练及器械体操，再进则更教中队教练、枪剑术、野外演习及兵学大意。”“若系水乡，应使练习水泳。”“在中学堂，宜以兵式体操为主。”

高等学堂：每周 3 学时，也是兵式和普通体操，亦以兵式体操为主。另有“兵学”1 学时，内容有军制学、战术学、战史等。

至于蒙养院与师范学堂，也作出了相应的规定。

按照“癸卯学制”的规定，学校体操有普通体操和兵式体操，而以兵式体操为主。所谓普通体操，是糅合瑞典、德国的体操，加上一些轻器木工而编成，由美国传入日本，再传入中国。而兵式体操主要是来自于德国的兵式体操。清王朝之所以规定让各级学堂以兵式操为主，这和当时军国民教育思潮的流行有很大的关系。所谓“军国民教育”，实际上是指军国主义教育，它本是一些资本主义国家出现的一种极其反动的教育，往往在“尊君”、“爱国”的口号下，借口培养“军国民”而用专制主义和沙文主义毒害青少年和国民，以培养对外

侵略的士卒和对内镇压人民的打手。这种思想教育直接从日本传入我国,并在我国流行20多年,危害极深。但是以兵操为主的体操课教学内容枯燥、单调、呆板,不适应青少年的身心特点,加上许多教师是由士兵担任,这些士兵一般无知识、无道德,他们身上的军阀作风在社会上造成了不良影响,致使很多家长对学校体育产生了鄙视厌恶的情绪。

二、早期的体育师资培训

《奏定学堂章程》颁行后,各级各类新式学堂数量激增,学生人数也相应增多。据统计,截止到民国元年(1912年),全国共有学校87 272所(其中小学86 318所,中学832所,高等学堂122所),学生总计2 933 387人[①]。

在国内原来无体育专业教育的情况下,学校数量的迅速增长造成了体操师资的奇缺。加上士兵的滥竽充数,引起了各方面的不满。因此,1906年,清王朝学部通令各省,于省城师范"附设五个月毕业之体操专修科",授以体操、游戏、教育、生理、教授法等。名额百名,以养成小学体操教习。在此前后,一批赴日本学体育的留学生陆续回国,也在各地创办了一些体育学校和体操专修科。1905年以后,培养体育师资的专门学校和专业大量出现,其大致可以分为三种类型。

1. 革命派兴办的学堂

受西方资产阶级革命的影响,一些先进的知识分子开始觉醒,他们为了推翻腐朽的清王朝统治,纷纷兴办学堂来聚集、培训革命武装力量。这一类型的学校有:大通师范学堂、松口体育会、重庆体育学堂、浙江台州耀梓体育学堂等,其中影响最大的是徐锡麟、陶成章等

① 参见舒新城编:《中国近代教育史资料》上册,及国民党教育部编:《第一次中国教育年鉴》之"教育统计"。

人于 1905 年 8 月创办于浙江绍兴的大通师范学堂，是我国近代最早设立体操专修科的师范学堂之一。该学堂体操专修科共招 3 期，开设课程主要是兵式体操和器械体操，还有一些文化课，实行严格的军事化训练和军事化管理。1907 年 1 月，徐锡麟去安庆后，由秋瑾主持，秋瑾遇害后，大通师范学堂被解散。

2. 官办的学堂

这一类型的学校有 1905 年成立的江苏两级师范体操专修科，1906 年成立的四川体育专门学堂，1907 年成立的浙江两级师范学堂体操专修科等。这些学堂多由留日归国学生担任体操教员，课程设置也较为全面，不仅有技能科，而且还有理论科。

3. 个人或团体办的学校

在这一类型的学校中，办学历史较长且贡献较大者，当数“中国体操学校”与“中国女子体操学校”。“中国体操学校”校址先在上海，1920 年迁浙江吴兴县。其创办人是留日归国学生徐一冰、徐傅霖和王季鲁。1934 年因校舍被战火焚毁，该校勉强支撑数年后，于 1937 年停办。毕业生凡 36 届，共 1 500 余人。许多毕业生又陆续在各地创办了一些新的体育学校。“中国女子体操学校”也设在上海，第一任校长是徐傅霖之妻汤剑娥。该校后更名为“中国女子体育师范学校”，1937 年因抗战停办，毕业生凡 46 届，共 1 700 余人。

总的来说，中国的体育专业教育是在清末兴学的过程中开始出现的，为近代体育在中国的实施和兴起做出了一定的贡献。但是由于当时体育师资培训大多数采取一年半载速成，质量不高，加之许多学校开办时间不长，招收的学生不多，因此，体育师资仍然不能适应教育发展的需要，以至于在辛亥革命后的很长的时间里，学校中由军人滥充体操老师的现象依然存在。

第四节 早期的体育团队和竞赛

一、体育团体的出现

中国早期的体育团体一般是由在华的外国人兴办的。如19世纪70年代英、德侨民在上海建立的“总会”中便有“体操”、“游泳”、“骑马”等协会。中国人很少参加这样的团体。稍后,中国人也开始组织体育团体,如资产阶级改良派建立的“延年会”即是其中之一。至清末民初,各种体育团体才大量涌现。这些团体,按其目的大致可以分为三种类型:第一类是专为开展竞赛活动、筹办运动会而建立的。如1904年在广东省广州建立的“广东体育协会”,1908年在香港建立的“南华体育协会”,1910年在南京建立的“全国学校区分队第一次体育同盟会”,等等。这些体育团体经常组织一些单项运动的对抗赛、锦标赛,以及联合运动会。

第二类是革命派为革命斗争积聚和训练武装力量而建立的体育团体。比较著名的有:1903年5月,陈独秀等人在安徽安庆发起组织的爱国会下设的体操会,其宗旨是“发爱国之思想,振尚武之精神”,规定其会员每天要练习2小时体操,在星期天要会操等。这些规定促进了学校体育的实施。1905年年初,“光复会”会员徐锡麟在浙江绍兴建立绍兴体育会,目的在于培养革命武装力量,之后,绍兴体育会与大通师范学堂的体操专修科结合,徐锡麟、秋瑾死难,大通师范学堂解散,绍兴体育会也随之解散。在它的影响下,江浙一带的革命者也组织过类似的体育团体。1907年年初,同盟会人士在广东起义失败后,同盟会会员谢逸桥等认识到,要使起义成功,没有革命士兵和革命军事干部是不可能。于是在梅州(今广东梅县)组织了松口体育会,作为集结与训练革命武装力量的学校。松口体育会为1908年的河口起义、1911年的广州起义和武昌起义等培养了一批革

命骨干分子。另外,1908 年创立的重庆体育学堂也比较著名,它名义上是培养体操教员,实际上是为推翻清王朝训练革命人才。

第三类团体是以研究和开展体育运动为主要宗旨。这种体育团体在 1911 年之前出现的数量不多,但影响较大。如香港华人足球爱好者于 1904 年创立的“华人足球会”和 1908 年成立的“南华足球会”,1910 年在上海成立的“精武体育会”等。其中维护时间最长、影响最大的是“精武体育会”。“精武体育会”的产生是同“精武体操学校”密切相关的。1909 年春天,有个叫奥皮音(西名不详)的西洋力士到上海表演技艺。表演结束后,他以傲慢的口气宣称,他要同华人角力。第二天,此事在报端披露,引起了许多人的不满,一些武术爱好者决定以事实来回答奥皮音的挑战,他们立即快函邀请河北著名武术家霍元甲赴上海较技。霍元甲带着他的弟子刘振声到上海后,约期同奥皮音比武,但比赛临近时,奥皮音却悄然离去,不知所往。这时,另有两名西洋拳师自告奋勇登台,要同霍元甲交手,霍元甲先让其弟子刘振声与之较量,结果是胜一,和一。第二局,霍元甲亲自出马,击败了与刘振声战成和局的拳师。后来,霍元甲又连挫旅居上海的日侨武技高手。于是,霍元甲名声远扬。为挽留霍氏师徒在上海授艺,一些武术爱好者便在闸北成立一所武术学校,即“精武体操学校”。该校由霍氏师徒任教师,此后不久,霍元甲去世。该校在原来的基础上,组成精武体育会,会址设在“万国商团中国义勇队”的故址。该会以提倡德育、智育、体育、强国强民为宗旨,以红、黄、蓝三色星旗为会旗,公开吸收会员,以传习、推广武术为主要活动。随着该会会务的发展,又逐渐开展了足球、篮球、台球、单杠、双杠、自行车、摔跤等各种体育运动。精武体育会还整理、编写了一些武术书籍,如《谭腿》、《功力拳》、《合战》等。精武体育会从 1920 年起,在东南亚各国的华侨聚居地发展了分会。精武体育会在国内存在达 40 年之久,它把武术作为一种近代运动项目进行推广,并且融合了各家武术,为近代中国体育的发展做出了很大的贡献。(如图 61、62)



图 61　霍元甲图像

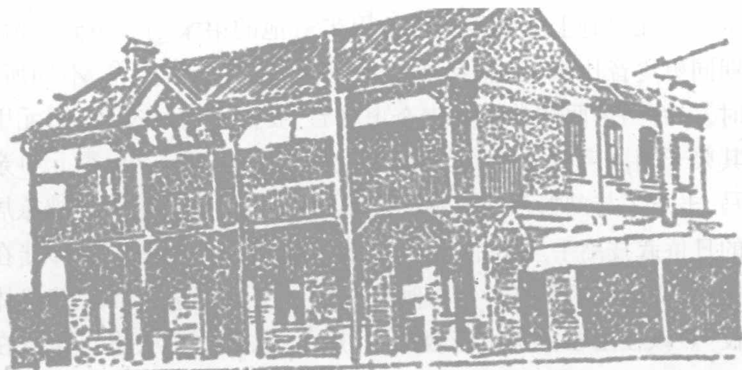


图 62　1916 年精武体育会会址

二、早期运动竞赛

随着西方体育项目的传入，近代中国也出现了一些体育项目的运动竞赛，这和西方体育有较强的竞技性的特点有很大关系。有关近代体育运动竞赛的具体情况如下：

1. 学校运动会

1899 年，天津“北洋大学堂”主办了我国较早的校际运动会，此

后，在 1902 年，天津各学校举行了田径联合运动会；1903 年，山东一些学校举行了“烟台阖滩运动会”；从 1905 年起，“京师大学堂”也开始举行运动会。但是，清末最大的一次校际运动会是 1907 年在南京举行的“江南第一次联合运动会”，共有 80 余所学校参加，比赛项目多达 69 个。这些项目多为竞走游戏、田径体操等内容。

2. 地区性运动会

在各地举办学校运动会的基础上，一些省、市也先后举办次数不等的运动会。如湖南省 1905 ~ 1910 年举办了两届省运动会，天津从 1902 年开始举办市运动会，四川省从 1905 年至 1908 年举行了第 1 届、第 2 届省运动会等。一般来说，这一时期的省、市运动会多以体操游戏为主要内容。

3. 全国性的运动会

1908 年，美国基督教青年会派遣体育干事爱克斯纳来华后，先在上海基督教青年会开办了“体育干事训练班”，组织体育表演。为了扩大影响，又于 1910 年 10 月在南京组织一次较大规模的运动会，就是“全国学校区分队第一次体育同盟会”，后被认为“第 1 届全国运动会”。会期从 10 月 18 至 22 日，共计 5 天时间，分成 3 组进行。第一组是“全国高等组分区比赛”，第二组是“全国中等学校组分区比赛”，第三组由“圣约翰书院”等单位参加。前两组比赛以华北、华南、上海、苏宁（苏州、南京）、武汉等五个区为参加单位。比赛项目有田径、足球、网球、篮球等 4 项。参加比赛的运动员共 140 名，但没有女运动员。比赛结果：上海区获高等组田径、网球两项冠军，并获总分第一；华北区获中等组第一；圣约翰书院获六校比赛总分第一。但是，这届运动会完全是由外国人操纵的。该届运动会的裁判、秘书、干事等职务也主要是由外国人担当的。运动会的秩序册是用英文书写的，就连参加运动会的中国人，在用到体育运动术语时，也要讲英语，这充分说明了我国近代体育的半殖民地性。值得一提的是，曾在全国流行的各种器械操、兵式体操等项目被取消，这说明我国近

代体育有了很大的进步，已经开始跟上世界竞技体育发展的潮流。

参考书目：

1.《中国近代体育史简编》，成都体育学院体育史教研室，人民体育出版社，1979 年。
2.《中国近代体育史料》，四川教育出版社，1988 年。
3.《体育史》，体育史编写组，高等教育出版社，2002 年。
4.《中国大百科全书之体育》，中国大百科全书出版社，1982 年。
5.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。
6.《中外体育史》，王其慧、李宁著，湖北人民出版社，1988 年。
7.《体育原理》，杨文轩、陈琦编，高等教育出版社，2004 年。
8.《体育运动全史》[匈牙利]，拉斯洛·孔著、颜绍泸译，中国体育史学会，1985 年。
9.《中国体育简史》，罗时铭等著，人民体育出版社，1996 年。
10.《体育史》，潭华主编，高等教育出版社，2005 年。
11.《中国古代体育史简编》，李秀芳、周西宽、徐永昌主编，人民体育出版社，1984 年。
12.《中国体育史》，谷世权、杨文清著，北京体育学院出版社，1981 年。
13.《体育史》，关文明主编，高等教育出版社，1996 年。

第八章
中华民国时期的体育

1911 年的辛亥革命推翻了中国最后一个封建王朝——清朝，建立了中华民国，中国进入了中华民国时期。它又可以分成两个时期：北洋军阀统治时期(1912～1927 年)和国民党统治时期(1927～1949 年)。在此期间，虽然开展体育运动受到种种限制与束缚，但是，随着时代的前进，体育运动仍然取得了一些进展，并在各个时期显示出了不同的特点，20 世纪 20 年代，英、美等国的竞技性运动和游戏在中国逐渐发展起来，而旧式的兵操(德国兵操、英国兵操、瑞典兵操、日本兵操)则日益衰落。学校体育得到了更新，球类、田径等运动也得以进一步的发展。20 世纪 30 年代，是体育运动相对高涨和体育体系的形成时期。20 世纪 40 年代是体育运动的低潮时期。

第一节　五四运动推动了体育的发展

中华民国成立后，中国处于北洋军阀的统治之中，阶级矛盾和民族矛盾十分尖锐，在这种情况下，爆发了 1919 年的五四运动，五四运动作为伟大的政治革命运动和新文化运动，也推动了中国近代体育的发展。

一、五四运动前夕的先进体育思想

五四运动前夕，中国兴起了一个强大的反对封建主义、宣传民主与科学、提倡文学革命的新文化运动。在新文化运动的推动下，一部分民主主义者和进步知识分子也把体育作为向封建文化开战的一条重要战线，开始用近代科学的观点研究和提倡体育。时任国民政府教育总长的蔡元培(1868～1940)先生于1912年发表了著名的《对于教育方针之意见》一文，既表达了他的体育教育观，又对其他先进的体育思想起了一个先导作用。于是，一些先进的体育思想和理论在他这篇文章发表之后便出现了。

(一)毛泽东的《体育之研究》

1917年4月，毛泽东同志以"廿八画生"为笔名，在《新青年》第3卷第2号上发表了一篇体育论文——《体育之研究》。毛泽东同志针对当时中华民族体质衰弱而大多数提倡体育者多不知"体育之真义"的现状，就体育的意义、作用、体育与教育的关系等问题发表了自己的见解。

《体育之研究》全文除前言外，共分8节。文章首先对体育的涵义谈出自己的看法。他认为："体育者，人类自养其身之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。"说明体育是人类特有的锻炼身体的一种方式，并且认为人的体育锻炼是身体的全面锻炼，有一定的规律性。

文章阐述了体育与智育、德育的辩证关系。他认为知识和道德虽然可贵，但身体也是很重要的。身体就像"载知识之车"、"寓道德之舍"。三者是密不可分的。他指出，对少年儿童的教育要德、智、体三者并重。文章还批评了当时只重"智育"、"德育"而忽视体育的现象。

《体育之研究》对体育的基本作用作了深刻的阐述，并指出体育有"强筋骨"、"增知识"、"调感情"、"强民志"的功效。其中的"强筋

骨"是最基本的作用,它是其他三个方面能力获得的前提,反过来,这三个方面又能促进"强筋骨"。

《体育之研究》强调了人们参加体育锻炼的自觉性,认为体育锻炼"重在实行"。不要贪恋太多的锻炼方法,以免"务广而荒"。此外,还对锻炼提出了三点要求:"有恒,一也;注全力,二也;蛮拙,三也。"这三点都是体育运动过程中不可缺少的精神。

《体育之研究》还从古今名人推及自身,以丰富的实践为依据,特别着重阐述了身体与精神、体弱与体强、锻炼与养护、客观与主观、方法的多与少等方面的辩证法观点。

《体育之研究》阐明了体育的一些基本问题,充分反映了作者对待中国古代文化和外国文化的正确态度。当时,在一些知识分子中普遍存在着一种错误倾向,即对中国传统文化持全盘否定态度,对西方文化则盲目崇拜,全盘接受。毛泽东同志却不这样,他对中国旧的东西和外国新的东西总是批判地吸收和继承,做到"古为今用,洋为中用"。所以,该文在有关体育的一系列问题上有破有立,见解独到,很有说服力。

1917 年,毛泽东同志发表该文章时,马克思主义尚未传入中国。毛泽东同志在当时也仅是一位具有民主思想的进步青年。但文章能用近代科学的许多观点,用古今中外的许多事例和唯物辩证的思想方法,对体育的涵义、作用等作系统的论述,在当时是难能可贵的。

(二)恽代英的《学校体育之研究》

在新文化运动中,以近代科学观点研究和提倡体育的还有恽代英(1895～1931 年)同志。1917 年,恽代英在武昌中华大学学习时,就是一位具有强烈爱国思想的青年。他在课余时间常常研读有关体育和健康问题的书籍,并且以"为国民借镜"为目的,翻译了一些国外的文章。1917 年 6 月,他在《青年进步》杂志第 4 期上发表了题为《学校体育之研究》的文章。文章对当时学校体育存在的弊端进行了猛烈的抨击。他指出了当时在学校流行的兵操是对学生身心的摧

残，提出了学校体育的目的是保学生之健康，批判那些大搞锦标主义、损害学生身心的不良现象。他反对当时学校推行的“选手制”体育，提倡大众化体育，希望更多的人参与体育活动。恽代英同志还强烈呼吁加强对学校体育的研究与改良，改“片断的、偏枯的、骤进的、枯燥的”体育为“系统的、圆满的、渐进的和有兴趣的”体育。并且提出了一些改革的措施。如：加授生理卫生学，经常进行体格检查，增加锻炼时间；提倡田径、球类等运动；注意运动安全；注意女子生理特点等。这些主张指明了当时学校体育改革的方向。

二、鲁迅等反对“国粹”派、“新武术”和“静坐”的斗争

辛亥革命失败以后，一部分人以“昌明国粹，融化新知”为口号，大肆宣传提倡尊孔读经，企图保持和加强旧文化、旧思想对人们的控制。这股逆流也反映在体育领域内，一些守旧分子借口提倡“新武术”和“静坐”，极力推销“国粹”，用以抵制新文化运动，抵制近代体育在中国的发展。

新武术，全名“中华新武术”，是亲日派军阀马良①为训练反动军警而编定的一套技击术，包括剑术、摔跤、拳脚、棍术四科。新文化运动兴起之后，他竭力鼓吹“新武术”为“我之国粹”，企图推行各级官阶身份的“佩剑制度”，以发扬封建性的武德武风，借以抵制近代体育在中国的发展。北洋军阀政府对“新武术”很赏识，将其列入中等以上学校的“体操课程”，国会还通过了把“新武术”定为全国必学的中国式体操的决议。

针对这股逆流，鲁迅先生在《新年上发表的许多随感录》中给予了辛辣的讽刺。如在《随感三十七》中他指出，“现在那班教育家，把‘九天玄女传与轩辕黄帝，轩辕黄帝传与尼姑’的老方法，改称‘新武

① 马良，又名马子贞，五四运动时任济南镇守使，以镇压山东人民的爱国运动而臭名昭著。

术'，又把中国式体操叫青年去练习……据说中国人学了外国体操不见效验，所以改习本国式体操（即打拳）才行。依我想来，两手拿着外国铜锤或木棍，把手脚左伸右伸的，大约于筋骨发达上，也应有点'效验'，无如竟不见效验，那自然只好改途练武松脱铐那些把戏了。"①

在鲁迅先生等进步思想家的辛辣讽刺和批判下，"中国式体操"的"新武术"难以推行，便不了了之。

在同"国粹"派斗争的同时，还有提倡和反对"静坐"之争。

"静坐"是我国古代导引术的一种，行之得当，有一定的健身治病作用。但是在古代常与佛道的修身养性相联系，因此，其理论与方法掺杂了不少封建糟粕。五四前夕，有人把"静坐"搬出来，作为"国粹"大肆推广，其代表人物是自号"因是子"的蒋维乔，这遭到主张新文化的进步人士的反对。毛泽东同志在《体育之研究》一文中说："近有因是子者，言静坐法，自诩其法之神，而鄙运动者之自损其体。是武一道，然而未敢效之也。愚拙之见，天地盖惟有动而已。"用宇宙万事万物都在发展变化的唯物辩证观点，对"静坐"论进行了批驳。鲁迅先生针对当时的"静坐论"，也进行了批驳。他多次写文章予以讽刺和揭露，指出："我们现在想好好作人，难保管混乱分子不来作怪，我们也不自主，一变而为研究丹田……的人物，这真是大可寒心的事。"②

直到1920年，还有人写文章指出："静坐最大害处，就是使人趋于消极。我们一天一天静坐，清心寡欲，就一天天把进取心消磨。"③

总之，那些提倡"新武术"和"静坐"的人，无一不是打着"保存国粹"的招牌，来抵制近代体育在中国的发展。对于"保存国粹"的论

---

① 参见《鲁迅全集》第2卷《热风》，人民文学出版社1998年版，第28～29页。

② 《热风》，人民文学出版社1973年版，第8页。

③ 《辟静坐》，载长沙《体育周报》特刊，第一号，1920年1月版。

调，鲁迅先生的批判可谓入木三分，他讽刺“国粹”派说：“只要从来如此，便是宝贝。即使是无名肿毒，倘若生在中国人身上，也便红肿之处艳若桃花；溃烂之时，美如乳酪。”“国粹所在，妙不可言。”①以鲁迅为代表的进步知识分子，在与“国粹”派斗争的同时，既宣传了新文化，又对破除封建迷信起到了积极的作用，也对维护中国近代体育的发展，起到了一定的作用。

三、五四运动推动了近代体育在中国的发展

轰轰烈烈的五四爱国运动唤醒了中国人民，给帝国主义和买办封建主义以沉重的打击，在中国的历史上有着划时代的意义，也促进了中国近代体育的变革发展。主要体现在：

1. 逐步改变了外国人操纵中国体育的局面

五四运动以前，中国的体育运动几乎完全操控在外国人手中，体育组织的负责人、比赛的裁判员、大学的体育主任、出国体育代表团的领队等，常常是外国人；运动比赛常常由外国人发起和主办；比赛的规则、术语也通常是用英文书写；器材服装要用外国标准等，这反映了当时殖民化程度相当严重。

五四运动激起了中国人民的反帝热情和民族自尊心，在体育运动中开始摆脱外国人的控制，独立自主地兴办各种体育活动和竞赛。如华北运动会在五四以后逐渐开始采用中国的器材和中文的比赛术语。

2. 带动了女子体育运动的开展

随着科学和民主思想影响的扩大，男女平等的观念开始深入人心，女子体育也越来越引起人们的重视。在五四运动以前，许多较大规模的运动会没有女子参与。五四新文化运动号召“妇女解放”、“男女平权”，促进妇女在体育方面有更多的权利和机会。一些大城

① 《热风》第25页。

市女子学校首先普遍实施体育课和课外体育活动，女子体育学校也有所发展，如：上海除了原有的中国女子体育学校外，又增设了西江女子师范学校和沪江女子师范学校。1921 年的第 5 届远东运动会和 1924 年的第 4 届全运会上，均有女子表演和比赛项目。这些都是五四运动推动女子体育的明证。

3. 以强身健体为主要目的的球类、田径等项目得到了推广

五四运动后，单调枯燥的兵操开始衰落，而活泼有趣的球类如篮球、足球、排球等体育项目得到推广，出现了许多类型的球类组织。田径也在五四运动后得到推广。

第二节　学校体育的演进

中华民国时期学校体育的演进，按其历史时期，可以分为四个阶段。就是：民国初年（1912～1915 年）；袁世凯复辟前后（1915～1919 年）；五四运动前后（1919～1927 年）；国民党统治时期（1927～1949 年）。下面简单地介绍一下在各个历史时期中学校体育的基本情况。

一、民国初年（1912～1915 年）

辛亥革命推翻了清朝的统治，建立了中华民国。中华民国成立之始，便废除了清朝的“学部”，成立教育部，由民主人士蔡元培任教育总长。蔡元培任教育总长以来，教育部进行了一系列的革新措施，改清代的“学堂”为“学校”。在 1912～1913 年颁布了新的学制系统（壬子・癸丑学制），这一学制基本上是仿效日本的学制系统建立的。在教育部所颁布的中小学“学校令”及其“施行规则”中，规定了中小学各级设“体操”一科，每周 3 学时，中学体操分为普通体操和兵式体操，以兵式体操为主。这种情况同清末没有多大区别。

1915年第2届远东运动会在上海举行，中国获得总锦标，但参加比赛的运动员多为教会学校师生，而公立学校无法参与，这对教育当局是一个很大的刺激。同年，教育部指令公立学校“引导学生于正课之外，为种种有益之运动，专门以上学校，体操不列正课，尤宜组织运动部，随时练习，以免偏用脑力。每年春秋两季，宜酌开学校运动会，互相淬砺……”自此以后，公立学校特别是普通中学出现了这样的现象：一方面，体育课仍以普通体操、兵式体操为基本内容；另一方面，在课外活动中又开展一些田径、球类等竞赛性运动。这种体育现象就是双轨制体育。

二、袁世凯复辟前后(1915～1919年)

袁世凯窃取了辛亥革命的胜利果实后，阴谋复辟封建帝制，这一活动在1915～1916年达到高潮。1915年，袁世凯正式颁布教育宗旨为：“爱国、尚武、法孔孟、重自治、戒贪争，戒躁进。”其中所谓的“尚武”就是在中小学中推行“军国民主义体育”，要求“以自初等小学注重体育卫生，加以军队束伍进退之法为始”。实际上是为其复辟倒退和反对革命的反动目的服务。1915年，“全国教育联合会”提出了一个《军国民教育实施方案》，该方案声称：“尚武者，乃炼其坚实之体格，非逞其血气之作用也，乃躯之勇于公义，非纵习其私斗也，是又不可不辨。”也就是说，要人们用体育锻炼身体的目的在于为袁世凯的复辟活动服务。同时又劝戒人们不要再去闹革命。

三、五四运动前后(1919～1927年)

(一)学校中兵操的废除

从清末开始，一直到五四运动前，兵操推行了近20年。其主要内容包括军队的整队(立正、稍息、看齐)、队列(各种转法、步法、队形变换等)、射击、兵学战史等，枯燥无味，不适合青少年的身心特点，又加上兵操教师大都是从军队来的，素质很低，在社会上造成了

不良影响。到了五四运动时期，学校兵操受到人们抨击，“全国教育联合会”不得不承认兵操课不合乎世界大势之教育潮流，于是在1919年第5次会议上通过了《改革学校体育案》。其主要内容有：

1. 减少兵操时间：(1)增加体育时间；(2)实行20分钟课间体操及课外活动。

2. 增加体育经费。

3. 注意师范学校体育：(1)教材要适于小学；(2)注意体育教法；(3)注意生理卫生与体育原理；(4)学习体育检查与矫正法；(5)应地方需要可设体育专科等。

4. 注意女子体育。

5. 改良高等小学校、国民学校体育。

6. 实行身体检查，包括临时与定期检查。

7. 改良运动会：(1)注重体育道德；(2)运动要适合学生体力；(3)学校体育成绩当以全校学生体力如何及学生之病数多寡为标准，不当以运动会胜负为断；(4)注意团体竞争等。

事实上，这些方案未必能认真贯彻执行。自1919年之后，有些学校正式挂牌废止兵操，有的自动将“体操课”改称为“体育课”，内容以普通体操和田径、球类等项目为主。从此，兵操体育在学校中日渐衰落，直到1922年新学制公布之后，兵操课才被正式废除。

(二)1922年的《壬戌学制》

这次学制改革早在民国初年就在酝酿，1915年已提出初步方案。经过多年的讨论，1922年北洋军阀政府的教育部专门召集了一次“学制会议”，并于同年11月1日正式公布了《学校系统改革会》。由于1922年是农历壬戌年，所以史称《壬戌学制》，这一学制一直施行到中华人民共和国成立，基本上没有大的变化。

新学制废除了旧的教育宗旨，提出了7项新的标准：①适应社会进化之需要；②发挥平民教育精神；③谋个性之发展；④注意国民经济力；⑤注意生活教育；⑥使教育易于普及；⑦多留各地方伸缩余地。

《壬戌学制》和次年公布的《新学制课程标准》正式把学校的"体操科"改名为"体育科",废除了中小学校的兵操,扩大了学校体育的实施范围。新学制课程标准规定:高中体育为10学分,初中体育为16学分,小学体育占总课时10%。体育课内容以田径、体操、球类、游戏等为主要内容。从此才对学校体育有了较正确的理解,有利于学生的健康成长。另外,从此也开始了对体育教学方法的研究,新的体育课内容促进了教师对教学的改进。当时在体育课中开始推行"三段教授法",即准备运动包括队形练习和上下肢运动;中段为主运动,包括体操各种竞技运动和游戏;整理运动包括走步和呼吸运动。这种教授法为后来的体育教法奠定了基础。

(三)"放羊式"体育教学的出现

20世纪20年代,曾流行于美国的杜威实用主义教育思想传入我国,并且严重影响了我国的教育。杜威实用主义教育思想提倡天才教育,主张发展个性,但它太注重兴趣,主张以心意为中心,而使教师退居次要地位,否定了教师的主导作用。这种思想严重地影响了体育教学,进而出现了"放羊式"的体育教学,这种"放羊式"教学单纯地顺从了学生的"兴趣"和"爱好",降低了教师的责任,不能使学生掌握系统的知识和技能。

(四)"锦标主义"体育的发展

随着学校体育课内容的革新和课外体育活动的开展,近代运动项目在官办学校中日益传播开来,校内外的运动竞赛也随之日益红火起来。不少学校和运动团体把运动会当成沽名钓誉、角逐竞争的场所,往往用一些不正当的手段去鼓励选手为本单位争胜卖力。当时,在一些学校里盛行"选手体育",即学校当局根本不考虑广大青年学生的体育锻炼和身体健康,只培养少数选手为学校争名夺利。由于锦标主义思想作祟,一些学校还用金钱去雇用校外运动好手参加比赛,而主办运动会者又往往不惜巨金,置办贵重奖品,引诱青年拼命争夺。这样的"畸形体育"在社会上引起巨大的反响,遭到很多

人反对,要求改革的呼声日高。虽然在1925年7月中华学生联合会总会第七届全国代表大会上发出了反对“畸形体育”的号召,但效果不明显,反而日益严重。

四、国民党统治时期的学校体育(1927～1949)

1924年的大革命失败后,代表帝国主义、官僚主义、封建主义三大反动势力利益的以蒋介石为首的国民党反动派统治了中国大陆20多年。在这一时期,就学校体育而言,有着向前发展和试图规范化的一面,也有加强封建买办、法西斯统治的一面。

(一)学校体育各种组织措施的发展变化

国民党统治时期,特别在抗日战争爆发前,学校在体育方面采取了不少改进措施,逐渐使学校体育向规范化的方向发展,比北洋军阀统治时期有所进步。具体措施如下:

1. 成立领导机构

国民政府成立之初,体育由训练总监部管理,训练总监部改组后,改由教育部统管全国体育。1932年,教育部成立了“体育委员会”,同年8月,召开了第1次全国体育会议,讨论通过了《国民体育实施方案》,并于10月18日正式颁布施行。1941年成立的“国民体育委员会”为全国最高体育行政组织,各省、市也在教育局内设置了类似的委员会,但当时机构不很健全。

2. 颁布新学制和与学校体育有关的法令

国民党政府于1927年9月召开全国教育会议,1928年公布了新学制,即《戊辰学制》。与1922年的《壬戌学制》相比,新学变化不大,中学仍为“六三三”制,学制所有的变化是:在中学以上进行军训。1929年公布了《大学组织法》、《专科学校法》;1932年公布了《小学校法》、《中学校法》、《师范学校法》、《职业学校法》,等等。这些法令中对学校体育都有一些原则规定。在上述法令的基础上,1940年,国民政府教育部制定并公布了各级学校(小学、中学、专科

以上学校等)《体育实施方案》。其内容包括目标、实施纲要、行政组织、经费设备、体育时间、体育课、早操、课外活动、运动竞赛和表演、健康检查、野外集体活动、成绩考核等各方面,是中国近代史上第一个比较完整、全面的体育实施方案,对近代学校体育产生了一定的影响。

3. 编写体育教材与对学校体育的实验研究

1933年,国民政府着手组织编写中小学体育教材,1936年出版了中小学《体育教授细目》。这是中国第一部比较完备的中小学体育教科书。1942年以后,国民政府又组织编写了各种体育教材和体育参考书,到1946年止,共出版了中小学体育教材13种,体育参考书10种。另外,在"国术"方面也编写了各种教材49种。

国民政府教育部在1942年组织力量对有关学校体育的问题进行研究实验工作,目的是:为了制订各级学校男女生合理的体育成绩考核方法与评判标准;依据生理与心理的不同研究女子体育问题;关心身心发育不健全的学生,制定适合个人需要的体育方法;中小学男女生体育教材分级教授细目的实验研究;等等。

4. 实行军事训练和童子军训练

为了强化法西斯教育,国民党当局把军事训练和童子军训练列为学校正式课程。这些训练虽然不直接是体育教学内容,但与体育密切相关,许多学校的体育教师都兼管童子军训练。1926年,在南京召开的第1次全国教育会议上,通过了实施军事教育的议案,规定高中以上学校以军事训练为必修科,女生学习看护,学制2年,共6学分,军事训练标榜的目的在于所谓"锻炼学生身心、涵养、纪律、服从、负责、耐劳诸观念,提高国民献身殉国之精神,以增进国防之能力"。这实际上是从德、日两国搬来的一套法西斯手段,教官多是国民党军统特务,在学校胁迫、愚弄青少年,监视和打击进步师生。对于初中和小学的学生,国民政府实施童子军训练,并于1926年在国民党"中央青年部"下设置"中国国民党童子军委员会";1928年设

"童子军司令部",隶属于国民党中央训练部;1934 年组织"中国童子军总会",会长是蒋介石。1928 年以后,童子军被列入小学和初中的正式课程之中;1936 年公布修订的《中学课程标准》规定,体育和童子合并为一科,每周共 4 学时;1940 年重新修订《中学课程标准》时,又分开为两个学科,每周各为 2 学时,规定每周要有课外活动和童子军演习,共 3 学时。同时还在中小学建立军事化的童子军组织。童子军训练的内容包括德、智、体三方面,参照外国经验,加入了封建法西斯的内容,提出所谓"智、仁、勇"的目标。就童子军训练的内容而言,对于学生锻炼身体、丰富知识、训练军事技能、活跃青少年生活都有一定的益处,但因其在组织和思想教育内容上有很大的反动性,在新中国成立后被取缔了。

(二)学校体育的主要指导思想

在国民党统治时期,先后有几种思潮影响和统治着体育界,首先是实用主义思想的泛滥,致使我国学校体育教学出现了"放羊式"的教育方法。其次是法西斯主义思想,使学校体育向法西斯化方向发展。再次是国粹主义体育,此种思想在五四运动时遭到反对,一蹶不振。但到了国民党统治时期,由于种种原因,又重新有所恢复和发展。1927 年,国民政府开始明令建立"国术馆"系统,由各地方行政长官和军阀、豪绅担任馆长,并举行所谓的"国术考试"。1928 年 6 月成立"中央国术馆",张静江任馆长;1933 年成立了"中央国术体育传习所",后改为中央国术体育专科学校,张静江任校长并一直主持该校。学校分设国术、体育、军事三部,这样,国粹主义就和法西斯主义体育直接挂钩。事实上,这三种体育思想相互配合、互相渗透,对学校体育的发展有着不良的影响。

第三节 体育师资的培训

中华民国成立后,随着学校数量的增加,学校体育也在发展,因而急需大量的体育教师,而当时培养体育教师的学校并不多,于是出现了以士兵充当体育教师的现象,给当时社会造成了不良影响。在这种情况下,一些体育师资培训的学校机构有了较大的发展。

一、培养体育师资的主要机构

清朝末年出现的一些培养体育师资的机构,由于种种原因,大多数停办了,只有上海的“中国体操学校”和“中国女子体操学校”等极个别的学校在民国初年继续存在,在民国时期还发挥了一定作用。民国时期,又新成立了不少体育院、校、系、科机构。按历史时期划分,具体如下:

(一)民国初年和北洋军阀统治时期(1912~1927年)

1912年,浙江体育专门学校;

1915年,上海女子青年会体育师范学校;

1916年,上海爱国女学体育科;

1916年,南京高师体育科;

1917年,北京高师体育科;

1919年,东南女子体育师范学校(上海);

1919年,东亚体育专科学校(上海);

1919年,南京体育师范学校;

1920年,成都高等师范学校体育专修科(后并入成都大学时停办);

1921年,上海体育师范学校;

1923年开办于苏州的中山体育专科学校(原名“中国体育学

校”,1927 年改用此名);

1924 年,上海沪江女子体育专科学校;

1924 年,奉天私立体育专科学校;

1925 年,私立东吴大学体育学部;

1925 年创办于四川的西南体育专科学校(四川省最早的体专);

1926 年,辽宁省立师范学校体育科;

1926 年创办于北京的私立民国体育专修科(初为修业 2 年,1931 年后改为 3 年);

1927 年,上海中国体育学校;

1927 年创办于上海的华东体育专科学校。

(二)国民党统治时期(1927~1949)

1928 年,私立广东体育专科学校;

1928 年,苏州成烈体育师范学校;

1929 年创立于辽宁奉天的国立东北体育专修科;

1931 年创立于四川的私立民本体育师范学校;

1931 年,国立北平女子文理学院体育专修科(修业 3 年);

1931 年创办于上海的私立冯庸大学体育学部(半年后因全校学生参加义勇军而停办);

1933 年创办于南京的中央国术体育专科学校(后改称“国立国术体专”和“国立国术体育师专”);

1935 年创办于上海的私立大厦大学体育专修科(方万邦任主任);

1934 年,河南省立开封师范学校体育科;

1934 年,福建省立福州师范学校体育科;

1935 年创办于广州的广东省立体育专科学院(抗战期间合并于广东省立文理学院,1945 年恢复原校);

1934 年,北平市立体育专科学校;

1936 年,上海市立体育专科学校;

1936 年,国立重庆大学体育科;

1936 年,江西省立体育师范学校;

1936 年创办于昆明的云南省立昆华体育师范学校;

1941 年,私立燕京大学体育学系;

1940 年,国立女子师范学校体育专修科(先设于四川北碚,仅收女生;抗战结束后迁南京,合并于江苏省立江中师范学校);

1941 年,国立贵阳师范学校体育童子军科;

1941 年创办于四川江津的国立体育师范专科学校(抗战结束后迁至武昌,学制 3 年或 5 年,后者招初中毕业生);

1941 年,四川省立成都师范学校艺术体组(学制 3 年);

1941 年创于湖北恩施的湖北省立教育学院体育专修科(1944 年改组为"国立湖北师范学院体育专修科",1946 年迁至沙市);

1944 年创于重庆的中央干部学校体育童子军科(学制 2 年);

1945 年创于广州的国立中山大学体育系;

1946 年创于吉林的国立长白师范学院体育系;

1946 年创于台北的台湾台立师范体育系和体育专修科。

二、国内培训体育师资情况分析

民国期间,培养体育师资的学校很多,但大多数学校系、科实行 2 年制的专修科,而且开办的时间非常短暂,往往只毕业两三届学生就因各种原因停止不办了。因此教学质量不高,毕业生的数量也不多。加之缺乏必要的场地设备,每年招收的学生很少。如南京高师体育科 1918 年第 2 期招收 30 人,毕业时只剩 19 人;从 1916 年开办后来成为国民党著名的"中央大学体育系",至 1946 年止,共毕业学生 381 人;北师大体育系从 1917 年的北京高师体育科开办算起,至 1949 年前后 30 多年,只有 3 336 名毕业生。该校的设备简陋,连一个 400 米长的田径体育场都没有。该系较为重视篮球,训练出了一批有名的篮球运动员,故有"篮球系"之称。这两所学校在国民党统治区是驰名南北的两大体育系,在当时影响很大,但培养的体育人才

总数不到千人，其他的体育校、系、科的情况就可想而知了。许多私立体校以营利办学为目的，滥竽充数的情况特别严重。当时，有的一个系科或体育学校，学生多至一二百人，少则一二十名，甚至有的只有几名。据统计，抗战前，毕业最多的一年仅154人。自清末至1949年，全国体育系、科及体育学校毕业者，在一万人左右。由此可见，当时培养体育专业人才是极其有限的，体育教师缺乏的现象仍然十分严重。

三、派送留学生出国学体育

国民党统治时期，对培训高级体育专门人才曾有所重视，先后选派了一些人出国学习体育专业。如1927～1937年，赴美国学习体育的有10余人；赴德国学习体育的有7人；赴日本学习体育有3人；赴法国学习体育的有1人。这些出国留学的学生，一部分是由教会学校保送去的，一部分是由国民政府保送去的，还有一部分是通过私人关系自费去的。这些留学生学成归国后，大多数在高等体校、系、科任教，有些还担当了国民政府体育主管部门的要职，为传播、介绍外国先进的体育和体育学术做出了一定的贡献。当然，也有少数人直接担任国民党反动军警、特务机关的要职，成为镇压先进思想的工具。

第四节　体育竞赛机制的形成和发展

一、全国性体育组织的建立

辛亥革命之前建立的“精武体育会”在民国时期仍然继续发展，其规模也在不断扩大，1927年以后，又向南方和南洋一带发展并设立了分会。至1928年，共成立分会42个，会员达40万人，但是设在上海的“精武体育总会”，在上海“一·二八”和“八一三”两次事变

中被毁,元气大伤。抗战胜利后虽有所恢复,但其影响大不如从前。在民国时期影响最大的全国性体育组织是“中华业余运动联合会”和“中华全国体育协进会”。这两个组织曾为近代中国体育的发展做过许多有益的工作,且得到国际奥委会的承认。

1. 中华业余运动联合会

辛亥革命后,由于近代国外体育项目的传入,中国的竞技运动项目得到了发展,各地的社会体育和运动竞赛也在蓬勃开展。为了主持各地区的社会体育和运动竞赛,1915 年在上海举办第二届远东运动会时,体育界人士汇聚一起,决定成立华东、华西、华南、华北、华中五地区的体育联合会。经过几年的酝酿和准备,1921 年,利用在上海参加第 5 届远东运动会的机会,1921 年 6 月 4 日召开了中华业余运动联合会筹备会,选出了临时职员负责筹备工作。1922 年 4 月 3 日在北京正式召开成立大会,张伯岭任会长。在选出的 9 名执委中,有 3 名是外国人,名誉干事是美国人葛雷。实际上,该组织仍由外国人操纵实权。该组织主持了 1924 年之前的全国和国际体育竞赛。

2. 中华全国体育协进会

20 世纪 20 年代初期,由于反帝斗争的影响和运动竞赛活动的增多,中国教育界和体育界发出了从外国人手中收回运动竞赛主办权的呼声。1923 年在东京第 6 届远东运动会上,美国人葛雷代表中国登台讲话,引起了国内和海外华侨的愤慨。因此,1924 年 5 月 22 日,在武昌举办第三届全运会时,经全国五地区体育联合会的代表提议,推选出八名筹备委员,同年 8 月,全国体育人士在南京集会,宣布正式成立中华全国体育协进会,并通过了章程,大会选举张伯岭为名誉会长,王正廷为名誉副会长,上海圣约翰大学校长沈嗣良为名誉主任干事。董事会由 15 人组成,全部是中国人。这样,原于 1922 年 4 月在北京成立并受基督教青年会中的外国人控制的“中华业余运动联合会”即行废止。中华全国体育协进会的成立,标志着中国已从外国人手中收回了体育主权,外国人控制中国体育竞赛活动的历史

已宣告结束。“中华全国体育协进会”(以下简称“全国体协”)成立后,先后加入了远东体育协会、国际足球联合会、国际业余运动组织[①]。1931年,国际奥林匹克委员会正式承认中华全国体育协进会为中国的国家奥委会。“全国体协”的会员,最初包括华东、华西、华南、华北、华中五区;1933年后,改为以全国各省、市及海外华侨团体为会员。

“全国体协”的工作主要有:筹备、组织中国代表队参加第8至第10届远东运动会,并轮值主办在中国举行的第8届远东运动会;选派中国代表出席第4、第7至11届奥林匹克运动会;主办历届“全国分区足球赛”及“全国分区网球”赛;审订每年全国田径、游泳运动的最高记录;审订及修改每年各项运动比赛规则;审订全国业余运动规则;审查体育团体出国比赛资格,并办理接洽手续;编辑、出版《体育季刊》等出版物;协助各地体协组织进行活动;解答各有关运动裁判及疑难问题,等等。

“全国体协”由于经费是自主筹办的,连维持几个工作人员的工资都很困难,所以在国民政府的大部分时期,“全国体协”处于惨谈经营、毫无生机的状态。从经费这个角度来看,旧中国体育落后的局面可以略见一斑。

二、国内的运动竞赛

(一)全运会

全国体育运动会(以下简称“全运会”)是近代中国主要的运动竞赛活动之一。在这一时期共举办六届全运会。它们分别是第二、三、四、五、六、七届。具体情况如下:

1. 第二届全运会

第二届全运会于1914年5月在北京天坛举行。这届运动会的

---

① 《体育季刊》第1卷第2期(1935年第177页)。

组织者是北京体育协进会，实际负责人是北京青年会干事美国人侯兰德(A. N. Huagland)。本届运动会分为东、西、南、北4部，每部为一个参加单位，由于当时北京政权掌握在袁世凯手中，局势动乱，因而，各地参加的运动员比第一届还少，其中选手共有96人，竞赛项目比上届增加了队球(排球)和棒球两项。比赛结果，北部获田径、篮球、队球、棒球和网球双打冠军，南部获网球单打冠军，东部位居第二，西部位居第三，南部位居第四。这届运动会，由于外国人的操纵，其裁判秘书、干事等主要工作人员由外国人担任，运动会的秩序册用英文，比赛术语也用的是英文，深深地打上了殖民主义者的烙印。总的来看，这届运动会在社会上产生的影响不是很大。

2. 第三届全运会

第三届全运会于1924年5月在武昌跑马场举行，这届运动会由"中华业余运动联合会"主办。参加比赛的有华东、东北、华南、华中4区的运动员及华侨运动员共360多人。比赛结果，华东区胜足球、棒球及网球双打，华北区胜田径、篮球及网球单打，华中区胜游泳，华南区胜排球，以得分多少为序，华北区第一，华东区第二，华中区第三，华南区第四。在这届运动会上，除游泳和棒球还有几个外国人作裁判外，其余工作人员全是中国人。这算是由中国人自己举办全国运动会之始，外国人控制竞赛事宜的局面开始改变。这时女子也开始参加表演(球类、武术、器械，等等)；田径赛由码制改为米制，这些变化对国内其他竞赛活动是有较大影响的。

3. 第四届全运会

第四届全运会于1930年4月在杭州举行，这是国民党掌握政权后第一次举办全运会。原来在1928年，成立不久的"中华全国体育协进会"董事会曾决定于1929年10月在广州举办第四届全运会，但因蒋介石的嫡系政客、浙江省政府主席张静江想捞政治资本，扩大政治影响，借口在杭州举行西湖博览会之便，硬把全运会的主办权从广州夺到了杭州。因此，国民党主办的首届全运会就把派系倾轧、排斥

非嫡系那套手段带到了体育运动之中。第四届全运会首次以省、市、特区及华侨团体为单位参赛，参加单位有22个，男女运动员共有1 630人。比赛项目有田径、全能、游泳、足球、篮球、网球和棒球。女子总锦标被广东队夺得。这次运动会组织工作混乱，裁判水平低劣。如：女子200米接力跑竟不能判断第一、第二名，最后含糊了事，使哈尔滨与广东并列田径冠军；而男子万米跑记圈错误，使最后的男子田径锦标难以判定属谁，最后男子总锦标也只好由上海、香港、广东分享。

4. 第五届全运会

第五届全运会原定于1931年10月举行，但因九一八事变和"一·二八"事变，拖到了1933年10月才在南京举行。参加的单位共33个，实到30个，包括菲律宾及巴达维亚华侨队，运动员共2 248人，其中男子共1 542人，女子706人。竞赛项目：男子组在上届基础上增设"国术"一项，并将原田径锦标分成田赛和径赛两种锦标；女子增设游泳、垒球和国术三项。比赛结果，上海获得男子田赛、全能、足球、排球、网球六个锦标和女子田径、篮球、排球三个锦标，从而获得男女两个总锦标。此外，男子组：篮球锦标为河北所获，棒球、游泳锦标为广东所获，"国术"锦标为北平所获；女子三组网球锦标为山西所获，垒球锦标为广东所获，游泳锦标为香港所获，国术锦标为南京所获。在这届运动会上，曾出现一些相对较好的成绩，如男子100米跑10″7、200米跑22″1（刘长春创）。男子跳远6.712米（郝春德创），香港女选手杨秀琼囊括游泳比赛的4项金牌等，但这届运动会的问题还是不少的。如："万米第一名江苏的金仲廉因少跑一圈不算，不得不于19日重新表演。""十月十日，京市小学生表演太极拳。入场时，正门一启，民众乘机冲入……表演者旋被观众压倒，30余人冲入场内，伤八人"，"八十八师军官在场滋事，殴伤学生"①。另外，还有

① 主要参考《第五届全运会报告》。

观众打童子军的，运动员互相殴打的，观众冲入场内打裁判的等不良现象。

5. 第六届全运会

本届运动会于1935年10月10日在上海江湾体育场举行。这一次是唯一的一次执行国民党政府关于举办全运会的办法，使运动会更趋于规范，整个体育设备在当时的规模是空前的。这也是抗战前最后一届全运会，参加单位和人数创历届全运会记录，参加单位38个，选手2 100人。在开幕式上，东北五省运动员入场时，身着黑色丧服，举黑白两色旗（表示白山黑水），以示让国人勿忘东北，许多观众黯然泪下。本届运动会除锦标比赛外，另设举重、竞走、小型足球、马球、摔跤、自行车等表演项目，共创全国记录19项，男女总锦标为上海所获。

6. 第七届全运会

第七届全国运动会原定于1937年召开，因抗日战争而中断。直到1948年5月才在上海举行。国民党统治集团竭力利用这次运动会来安定人心，掩盖其在政治、军事上的惨败。参加本届运动会的单位有58个，为历届之冠。男女运动员共2 233名，为历届之冠。台湾省首次派代表参加。竞赛结果：台湾队获田径总分第一名，香港队夺得男女团体总分冠军。本届运动会虽刷新了10多项全国记录，但整体水平落后于前两届，运动技术水平同国际上的差距越来越大。整场运动会组织混乱，野蛮逞凶，打架成风，运动秩序一团糟。如：由于偷工减料，第一天田径场上一共塌毁三处，一时哭声震天。沪湘女篮选手相殴，连计时员也被击，致使口腔流血，场内小偷横行，各单位总领队的荷包大多“十室九空”。种种情景，只不过是当时黑暗社会的一个缩影。

（二）各地区运动竞赛

1. 华北区运动会

华北区运动会是在华北各地，特别是京、津一带举办运动会的基

础上产生的,共举办了十八届。华北运动会的项目,第一届仅有男子田径。从第二届(1914年)起,增加了男子篮球、排球、足球、网球和棒球。从第十一届(1924年)起,陆续开始有女子田径、排球、篮球和垒球。从第十五届(1931年)起,增加了男子摔跤、武术两个表演项目。从第十七届(1933年)起,又增加了冰球和滑冰两项。在第十届之前各届运动会的裁判工作人员,都有一部分外国人参加。从第十届开始,完全由中国人担任。具体举办华北运动会的情况如下:

华北运动会的成绩相对来说较好,突出的有:在第十五届(1931年)华北运动会上,哈尔滨队创造了女子200米接力(50米×4)全国纪录,成绩是28″6,保持18年未被打破;在第十八届(1934年)华北运动会上,白春育创造了12磅铅球全国记录,成绩14.292米,焦玉莲创造了女子100米全国纪录,成绩是13″2,这两项记录一直到中华人民共和国成立前也没有人突破。华北运动会的历史较长,共举行18届,运动项目比较齐全,也较正规。它促进了我国华北乃至全国体育运动的发展。

2. 华中区运动会

华中区包括湖南、湖北、江西、安徽四省。华中运动会是在"华中体育联合会"的组织下召开的,参加方包括华中区四省。1923~1936年,共举行了六届华中运动会,会址分别在武昌、长沙、南昌、安庆。运动项目的发展情况是:第一届仅有男子田径、篮球、排球,从第二届(1924年)起,增加了男子游泳、足球、网球3项;从第三届(1925年)起,又增加了棒球项目;从第四届(1930年)起,开始有女子田径、篮球、排球和足球;从第五届(1935年)起,又增加了女子游泳和垒球。此外,每届均有武术和体操表演。华中体育协进会举办华中运动会的主要宗旨,是提倡华中体育,为参加远东运动会和奥运会进行选手选拔赛。规定每年在各省举办华中运动会1次(第五届改为每2年1次)。但因缺乏健全的组织和经费,各省均把举办运动会看做负担,很不热心。因而只举办了六届,湖南队均获团体冠军。后来抗

战开始,华中运动会就以停办为最后命运。

3. 华东区运动会

华东区包括浙江、江苏两省。1913 年成立了华东区体育联合会,曾举办过华东区第一届联合运动会,浙江以获分过少其后即未参加,因而停办。华东区体育开展较多较好的只限于沪、宁、苏、杭等城市的少数大学。1914 年 5 月几所大学在苏州参加田径邀请赛时,在东吴大学的倡仪下,成立了华东各大学体育联合会。当时只有上海南洋公学、苏州东吴大学、杭州三江大学、南京金陵大学、上海沪江大学等 6 个单位参加,所以也叫"华东 6 大学体育联合会"。后来,又吸收了上海复旦大学和南京东南大学,组成了"华东 8 大学体育联合会",规定每年定期举行篮球、足球、网球和田径等项目的比赛活动。1925 年,"五卅"惨案爆发,全国爆发了反帝爱国运动,上海复旦大学等学校宣布退出该会,另成立"江南大学体育联合会",1926 年,华东大学体育联合会解体。该会从建立到结束,12 年间共举行了 13 届运动会。取而代之的"江南大学体育联合会"也推动了华东地区体育运动的发展,直到 1936 年抗战前才宣告结束,11 年间共举办过 11 届竞赛活动。另外,由于上海是旧中国商业和经济活动的中心,不但学校体育开展得较好,而且社会体育开展得也不错,使华东地区的体育水平总体上高于其他各区,成为后来参加历届远东运动会和奥运会的中国代表队的主要力量之一。

4. 华南区的体育运动

旧中国的华南体育运动、香港的体育运动发展得最好。著名的"南华体育会"就是香港的一个私人团体组织。该组织的前身是 1908 年的"南华足球会",因其在全运会和远东运动会上表现优秀,该足球队曾多次代表中国队参赛。此外,该会还举办一些篮球、足球、网球、排球等项目的竞赛活动,1916 年改名为"南华体育会"。1922 年夏,南华体育会主办了水上运动会,为中国人在香港举办水上运动之始,因而香港的游泳运动在当时的中国比较领先。著名运

动员杨秀琼(绰号“美人鱼”)、陈振兴、麦伟明等人曾获全国冠军,并代表中国出席过远东运动会及奥运会。另外,在福建厦门,1912 年举行了首届闽南联合运动会。

5. 华西区的体育运动

华西地区主要指西康、四川两省,地处中国西部,一直没有什么正规的体育组织,体育运动开展得较晚,水平更差。因此,与全国其他地区相比,体育成绩较低。如 1933 年全国足球分区赛,华西队曾以 0: 11 败华东队。篮球运动也开展得较晚,直到 1933 年 1 月中国第 5 届全运会时,华西区才第一次参加全国篮球赛。外省篮球队到四川访问是在抗战以后才开始的。七七事变后,“中华全国体育协进会”随国民党政府撤退到四川,才搞了一些无足轻重的体育活动,但效果不明显。

三、国际的运动竞赛

(一)参加远东运动会

所谓“远东运动会”,就是由当时是美国殖民地的菲律宾,加上中国和日本发起和参加的一个国际性的比赛,可以看做是后来“亚运会”的前身。从 1913 年开始至 1934 止,远东运动会共举行了 10 届。比赛项目有田赛、径赛、游泳、足球、篮球、排球、棒球、网球等 8 项,第九、十两届增加了全能 12 项。各项设锦标,并在此基础上设总锦标。在历届的远东运动会上,中国以参加第二届成绩最优,名次在菲律宾、日本之上,中国足球队实力较强,除第一届获亚军,第九届与日本平分锦标外,其余 8 届均获冠军。在历届田径、游泳比赛中,中国运动员也夺得了一些单项冠军,但总体实力不及日、菲。

“远东运动会”和“远东体协”于 1920 年被国际奥委会承认,这是世界上第一个与国际奥委会发生关系的区域性国际运动会和体育组织。1920 年以后,远东运动会的比赛项目规则、计分办法、丈量制度等,均受奥运会的影响而日趋规范化、标准化。1931 年九一八事

变之后，日本军国主义者坚持要把伪“满洲国”拉入远东运动会，遭到中国人民和广大体育工作者、运动员的坚决抵制。因此，历经21年的远东运动会，于第十届以后因无法继续举办而宣告解体。

(二)参加奥运会

中国于1932年正式派选手参加奥运会，但中国同国际奥委会之间的联系可以追溯到近代奥委会成立之际。1894年，近代奥运会的发起人顾拜旦致函清王朝，邀请中国参加1896年在雅典举行的第一届奥运会。由于多方面的原因，中国未能应邀参加。直到1920年，国际奥委会正式承认远东体育协会，1922年，时任北洋政府外交部部长的王正廷被选为国际奥委会委员，1924年，“中华全国体育协进会”成立，1931年被国际奥委会承认为中国奥林匹克委员会，至此，中国的体育组织才正式同国际奥委会建立关系。在国民党统治时期，共4次出席了奥运会，其中3次正式派运动员参加了比赛。

1928年，第九届奥运会在荷兰阿姆斯特丹举行。国民党政府正忙于内战，无暇顾及此事。仅由“全国体协”派宋如海一人作为观察员出席。

1932年，第十届奥运会在美国洛杉矶举行。在这之前，国民党政府曾一再宣称不派代表出席，而日本帝国主义者则利用这个机会，声称要派两名运动员“代表”伪“满洲国”参加奥运会。此时，国内外舆论大哗，全国人民和海外华侨对国民党当局纷纷谴责。迫于舆论压力，国民党当局勉强凑了一个5人代表团，代表为沈嗣良，运动员刘长春，教练员宋君复，职员申国权和刘雪松，赴美参加比赛。代表团在太平洋上整整飘泊了25天才到达美国，第二天便仓促上阵。刘长春参加了100米和200米赛跑，终因旅途劳顿，体力不支，在预赛中即遭淘汰。预赛成绩是：100米为11″1、200米为22″1。这是中国第一次正式派选手参加奥运会的情况。

1936年8月，第十一届奥运会在德国柏林举行。这一次中国派出了一个包括“考察团”在内，共141人的庞大的体育代表团参加，



图 63　参加 1932 年奥运会的刘长春

其中运动员 69 人,包括足球、篮球、拳击、举重、田径、游泳、竞走、自行车、国术表演等。

运动成绩:田径项目除符保卢的撑竿跳高以 3.8 米的成绩取得复赛权外,其余项目均在初赛中被淘汰。球类项目的成绩也不好,如篮球:19:35 败于日本、45:38 胜法国;21:29 败于巴西;14:32 败于秘鲁,终被淘汰。号称在旧中国实力较强、连获几届远东运动会冠军的足球,初赛以 0:2败于英国即被淘汰。只有国术表演获得了人们的

好评。

1948 年,第十四届奥运会在英国伦敦举行。国民党当局派出 335 名运动员参加,其中足球 20 人、篮球 10 人、田径 3 人,自行车和游泳各 1 人,外加随员 30 名。比赛结果,在预赛中全部被淘汰。中国运动员又一次饱受外国人嘲笑和歧视。而最让人心痛的是比赛结束后,代表团的一些头面人物便溜往美国去了,大部分运动员则因路费无着落而被困海外,打电报给国民党政府,答复是"自己筹措",而且国民党当局驻英大使馆和"中国银行"既拒不借款,也不肯"作保"。于是,运动员只得求助华侨捐款资助,最终得以分批稀稀拉拉地回国了。

(三)参加其他国际性的运动竞赛

除参加远东运动会、奥运会之外,中国运动员还参加了一些国际性的单项竞赛活动,其中影响较大的有以下几个比赛:

"上海万国竞走"。该比赛始于 1904 年,每年举行一次;1912 年因辛亥革命爆发而停办,后于 1923 年继续举行。参加者原仅限于在上海的华侨,自 1926 年以后,中国人才加入比赛的行列,并在数年内蝉联冠军。

"上海万国足球赛"。该比赛始于 1908 年,每年举行一次,直到 1937 年才停办。参加者有上海的"中华队"和英格兰、苏格兰、俄罗斯、葡萄牙等外侨队。历届冠军多为英格兰队。

"天津万国篮球锦标赛"。该比赛始于 1925 年,每年举行一次,止于抗战前夕。参加者有天津的南开学校、新学书院、开滦矿务局、扶轮中学、汇文中学和青年会等队,以及驻留天津的美军、意军和外商等外国队。

"上海万国篮球锦标赛"。该比赛始于 1925 年,每年举行一次,止于 1937 年。参加者有上海的"中华队"和美、英、葡、加拿大等外侨队。

"上海中葡足球锦标赛"。该比赛始于 1925 年,止于 1935 年,共

举行五届。中华队曾4次获得锦标。

"上海国际运动会"。该比赛由"全国体协"主办,始于1935年,止于1937年,共举行6届。参加者有"中华队"和英、美、法、德、俄、日、犹太等外侨队。

另外,从20世纪20年代开始,中国运动员还到国外参加了一些单项运动比赛和访问比赛,但都是一些由体育团体自发组织进行的,同当时的政府当局没有什么关系。在这些活动中,海外华侨的支持和帮助起了很大的作用。

第五节 日伪统治区的体育

1931年九一八事变后,日本相继侵占了中国的东北、华北、华东和华南大片国土,并一手制造了伪"满洲国"、伪"蒙疆联合委员会"、伪"临时政府"、伪"维新政府"、伪"中央政府",即汪伪"国民政府"等汉奸傀儡政权。日本帝国主义利用这些傀儡政权为其侵略中国的政策服务。在日伪统治区,体育成了日本帝国主义侵略中国和奴化中国人民的一种工具。

一、日伪统治区的体育机构

在日军占领区,体育被利用来作为其整个奴化教育的一个组成部分,它包括所谓的学校体育和社会体育两个方面。在伪"满洲国"政权下,直接管理学校体育的最高机关是伪"文教部",直接管理社会体育的最高机关是伪"民生部"中的伪"满洲体育联盟",其下设有各种竞技协会,并设"中央事务局"和"地方事务局"。这个伪"体联"为日本人"专任主事"所操纵,并受日本"全国体协"的指挥,其活动主要是举办运动竞赛,公布所谓的"建国体操"等。

日军占领华北、华东后,随同伪政权的建立,统治体育的机构也

设置起来。1938年,在伪特务组织——"新民会"的操纵下,京、津两地成立了"新民会体育协会"。该会负责主办两地的球类比赛,公布和推广"新民体操"。一面在学校内推行,一面组织体育教师开办"新民体操"训练班,广播电台每天清晨进行"新民操"的播音。在这之后,华北四省和青岛市也分别成立了"新民会体育协会"。在伪"新民会中央总会"中还设立了"中央总会体育协会"。1940年,该会改为"华北体育协会",利用体育运动为日本军国主义者的"振兴新民精神,确立东亚新秩序"服务。1941年,伪"华北教育总署"成立了"体育科",以控制其所辖地区高等院校的体育。在华东,1938年于南京成立了伪"新中国体育协会",后又在上海、杭州、苏州等地设立分会。1940年,汪伪政权又设立了"体育委员会"。这些伪体育组织都是由日本人直接控制的。此外,日本的大批体育人和特务被派到平、津一带,有的安插到机关操纵体育,有的则派进学校充作体育教官。其中有些人曾为所欲为地干了许多罪恶的勾当。

二、日伪统治下的学校体育

日伪统治区的学校体育,其特点是青少年被强迫实施体育与军事相结合的奴化训练教材。如"日满国旗传递竞走"、"日满国歌竞走"、"治安工作竞走"、"排共竞走"、"防共竞走"、"日满亲善二人三足竞走"、"日满八大都市竞走"、"邻保协同竞走"、"贤妻良母竞走"(女子)等内容,充分反映了其殖民主义奴化教育的反动本质。此外,在伪满学校里,还有一套奴化性的作息制度。同体育有关的有早上要做"建国操",午后要做游戏;下午2~5时进行体育和军事训练。在汪伪"国民政府"时期,又在学校恢复了"童子军",将"童子军"操练作为体育科目。总之,日伪统治区的学校体育是完全殖民化的学校体育,是为日本帝国主义侵略中国服务的学校体育。

三、日伪统治区的体育专业教育

为训练一批实施奴化教育的体育师资,日伪统治区先后在大专院校内设立了一些体育系科。如伪“国立吉林高等师范学院体育科”、伪“国立北平师范学院体育科”、伪“国立北平女子师范学院体育科”等。在北平的上述两个体育科,后来合并成为伪“国立北平师范大学体育系”。此外,训练师资的场所还有伪“北平市立体专”及伪“国立南京师范学校体育科”等。这些体育系、科每年招收学生很有限,主持者大多数是日本人,也有不少日本教官任教。随着日寇的投降,这些体育系、科也宣告解体。

四、日伪统治区的运动竞赛活动

在日伪统治区,傀儡政权也搞了一些形式的运动竞赛,但都是为美化殖民统治、宣传“中日亲和”的,这类运动会大致分为4类:

1. 伪“建国纪念运动会”

所谓的“建国纪念运动会”,是在伪“满洲国建国纪念日”前后举行的运动会。这种运动会有所谓“全国”性的,也有地方(省、市)性的。不管是地方性的,还是“全国”性的,运动会上都要升伪“国旗”,唱伪“国歌”,并且还有一些日伪大小头目的所谓“普及建国精神”的讲话。很显然,搞这种运动会的目的是为了进行政治宣传,推行奴化政策,灌输亡国奴思想。

2. 国际运动会

为使日伪政权合法化,日本帝国主义施展了各种手段,拼凑了由日本、菲律宾、韩国(日本占领的朝鲜)、伪“满洲国”、中华(日本战领的华北地区)参加的所谓“东亚运动会”。这个所谓的“国际运动会”,尽管各队打着“国家”的招牌,但其领队、教练都是日本人担任。这纯属打着国际比赛的招牌,为日本侵略制造合法的舆论。除此之外,日本帝国主义还搞了所谓的日、满、华联欢运动会,等等。

3. 交欢运动会

日本侵略者为掩盖其侵略中国的罪恶行径,宣扬"中日提携",搞了许多所谓的"交欢运动会"。在伪"满洲国",经常有什么"日满"田径对抗赛,比赛由中国人和日本人共同担任裁判,以表示日、满之间的"亲善"与"提携"。在这类活动中,鼓噪一时的是1935年伪满傀儡皇帝的"访日纪念日",在日本东京举行了"日满交欢竞技会"。再者就是由控制日伪舆论的"盛京时报"和"新京日日新闻"主办的"京吉驿传马拉荪(松)大会"。还有一年一度的"华北都市交欢体育大会"。日本帝国主义搞这一系列竞赛活动,就是为了掩盖其侵略本性,达到长期奴役中国人民的目的。

4. "庆祝"性运动会

这是日本帝国主义侵占中国各大城市而举行的运动会。如日军侵占南京、武汉、长沙、广州等城市时,华北的各种伪组织便要搞一番"庆祝活动",一些伪体育组织也就举办田径式球类比赛,以示"庆祝胜利"并宣扬侵略的"武运长久"。除此之外,在日伪每当有较重大的政治、军事举动时,几乎都以相应的运动竞赛作为其点缀。如:"华北政务委员会成立体育表演"、"日本交还租界足球大会"、"强化治安运动会"、"庆祝国府还都纪念球赛",等等。

日伪统治区的一系列体育活动,都是为日本侵略中国服务的。日本在中国建立的体育机构,是为其奴化教育培养师资的。日本侵略中国的历史,对中国人民而言,是一段耻辱的历史,日伪统治区的这一段体育史,也是一段耻辱的体育史,作为中国人,应该牢牢铭记这一段屈辱的历史。

参考书目:

1.《中国近代体育史简编》,成都体育学院体育史教研室,人民体育出版社,1979年。

2.《中国体育简史》,罗时铭等著,人民体育出版社,1996年。

3.《中华人民共和国体育史》,伍绍祖主编,中国书籍出版社,1999 年。

4.《中国大百科全书之体育》,中国大百科全书出版社,1982 年。

5.《中国武术史》,国家体委武术研究院编,人民体育出版社,1997 年。

6.《闽西苏区体育》,福建省体育文史工作委员会编,1982 年。

7.《中外体育史》,王其慧、李宁著,湖北人民出版社,1988 年。

8.《体育运动全史》[匈牙利],拉斯洛·孔著、颜绍泸译,中国体育史学会,1985 年。

9.《新民主主义体育史》,苏肖晴著,福建教育出版社,1999 年。

10.《中华人民共和国体育史简编》,李秀梅著,北京体育大学出版社,2002 年。

11.《中国古代体育史简编》,李秀芳、周西宽、徐永昌主编,人民体育出版社,1984 年。

12.《中国体育史》,谷世权、杨文清著,北京体育学院出版社,1981 年。

13.《体育史》,关文明主编,高等教育出版社,1996 年。

14.《陕甘宁地区体育史料》,陕西省体育文史委员会编,1986 年。

15.《体育史》,体育史编写组,高等教育出版社,2002 年。

16.《中国近代体育史料》,四川教育出版社,1988 年。

17.《体育史》,潭华主编,高等教育出版社,2005 年。

18.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

第九章
革命根据地与解放区的体育

1927 年第一次国内革命战争失败后，为了挽救革命，中国共产党发动和领导了八一南昌起义、秋收起义和广州起义等一系列武装革命，开始了第二次国内革命战争。在毛泽东同志正确路线的指引下，中国共产党创建了一支新型的人民武装——中国工农红军，并先后开辟了井冈山革命根据地、中央革命根据地，以及湘鄂赣、鄂豫皖、洪湖湘鄂、陕甘宁等革命根据地。这些革命根据地当时称为“苏维埃区”，简称“苏区”。国民党反动派对革命根据地进行了 5 次疯狂的“围剿”，在中国共产党的正确领导下，成功粉碎了国民党反动派的前 4 次“围剿”。由于受王明“左”倾路线的影响，第五次反“围剿”失败了，中国工农红军被迫转入长征。1937 年 10 月，长征红军主力同刘志丹领导的陕北红军胜利会师。1937 年，日本发动了大规模的侵华战争。陕甘宁边区及其首府延安成了人民抗日武装力量的总后方和全国抗日斗争的指导中心。在 8 年艰苦卓绝的抗日战争中，中国共产党领导的抗日先遣队还先后开辟了晋察冀、晋绥、晋冀鲁豫、山东、华中、苏北、淮北、华南的东江、琼崖等 14 个较大的敌后根据地，解放了一亿以上人口的广大地区，这些地区又称“解放区”。1945 年，抗日战争取得了最后的胜利。紧接着，解放区的广大军民在中国共产党的领导下，又彻底粉碎了国民党反动派的全面进攻并

转入反攻，于 1949 年夺取了全国范围内的伟大胜利，迎来了新中国的诞生。在这期间，根据地和解放区也开展各种各样的体育活动，既有力地配合了中国共产党领导的政治斗争和军事斗争，也为新中国的体育事业积累了许多宝贵的经验。

第一节　体育的组织和管理

一、苏区的体育管理和体育组织

1929 年春，毛泽东同志提出了以农村包围城市，武装夺取政权的思想，在井冈山建立了革命政权。随着中华苏维埃共和国的建立，革命根据地的政治、经济、文教、卫生等事业得到了迅速的发展。体育作为文化教育的一部分，受到了各级政府的重视，红军领导机关也把它列为部队文化生活的重要内容及军事训练的有效方法，建立了相应的体育机构及体育组织，以促进体育的开展。

从行政上来看，苏区体育归教育部门领导。中央苏维埃政府设有教育人民委员部，在地方上则由省、县、区教育部门及乡教育委员会分管。在红军部队则由政治部门领导。为了更有效地开展体育活动，苏区除了行政上分管体育的组织机构外，还相应地建立了一些群众体育组织来配合开展体育运动。

（一）赤色体育会

赤色体育会是革命根据地最早的群众体育组织。它是在 1933 年由《青年生活》杂志社发展一些单位赞助，在纪念“五卅”运动大会上宣布成立的。它是领导和组织全苏区赤色体育运动的机构，在其成立大会上通过了关于加入“赤色体育国际”的决议，并推选项英、王盛荣、邓发、张爱萍、施碧晨等 5 位同志为赤色体育会委员。后来还分别成立过江西省、福建省及瑞金等一些省、县级赤色体育分会。赤色体育会的成立，对苏区开展群众体育有很大的促进作用。但成

立不久就面临着国民党反动派的第五次“围剿”和长征,因而工作开展得有限。如:赤色体育会曾计划在1934年国际青年节时举行比赛,但因第五次反“围剿”和长征的迫近而未能实现。

(二)俱乐部和列宁室

俱乐部是苏区每一级政府机关、每个大的工厂企业、各地的合作社、工会及军人的娱乐组织,它是工农群众进行自我教育、体育锻炼、娱乐、学习和交流经验的重要场所。俱乐部的组织形式,可以根据当地的不同条件以及群众的需要分为复杂与简单两种,各级政府机关、群众团体或国家企业等物质条件较好,人们的文化程度较高,建立组织复杂的俱乐部;乡村由于各方面限制,一般组建较简单的俱乐部。

俱乐部内设管理委员会,下设运动、游艺、集会、出版、展览等委员会,其中,运动委员会的工作主要是组织领导群众开展普通操、器械操、拳术、田径赛等各项运动。在各级苏维埃政府的领导下,苏区的俱乐部如雨后春笋般建立起来了,据统计,至1934年1月,江西、福建、粤赣三省已有俱乐部1 656个,工作人员49 668人。经常参加体育锻炼的人不下数十万人。

列宁室是从属于俱乐部的低级俱乐部,一般在农村中是以村为单位,在军队中是以连为单位。列宁室里每个小单位是进行政治教育、文化教育、体育、娱乐各项工作最基本的一个组织。

总的来说,俱乐部和列宁室这种组织形式,是中国共产党在领导群众和开展革命斗争中,吸收国外的经验,总结自己在工农运动中的经验而发展起来的一种群众性的文化娱乐组织。它们的主要任务是组织群众性的政治、文化学习和文娱、体育活动。

二、边区的体育组织和管理

1936年,红军胜利结束了长征,抵达陕北,与刘志丹领导的陕北红军会师,并建立了陕甘宁边区。抗战爆发后,陕甘宁边区成为指挥抗战的心脏。当然,陕甘宁边区继承了第二次国内革命战争的传统,

也十分注重体育运动的开展。为了加强对体育运动的具体组织领导,1937年上半年成立了“陕甘宁边区体育运动委员会”,由边区政府主席林伯渠任名誉会长;1940年成立了“延安体育会”;1942年又成立了“延安新体育学会”,各基层单位纷纷建立了俱乐部和救亡室,使陕甘宁边区的体育与苏区的体育有了较大的发展。

(一)陕甘宁边区体育运动委员会

“陕甘宁边区体育运动委员会”是抗日战争时期中国共产党领导下的革命根据地的体育组织,负责组织和领导陕甘宁边区的体育运动,于1937年成立,会址设在延安,由陕甘宁边区政府主席林伯渠任名誉会长。

(二)延安体育会与延安新体育学会

为了更好地加强对群众体育运动的领导,根据中共中央青年工作委员会的倡议,经延安各界体育积极分子商议,在1940年5月4日,借“五四”青年第6次代表大会的机会成立了“延安体育会”,由李富春任名誉会长。体育会的主要任务是:“积极组织和推动各机关、部队、学校及工厂的群众性体育活动,增强体质,提高工作、生产和学习效率,以使战胜日本侵略者。”体育会有一定的经费,在技术指导、器材设备等方面对各单位提供帮助。体育会提倡每天“10分钟运动”,组织示范性表演,举办运动照片展览,利用节假日经常组织群众性运动会和各种比赛。

为了研究新的体育理论与编写各种体育教材,进行体育调查研究工作,1942年1月25日成立了“延安新体育学会”。该学会是由朱德、吴玉章、洛甫、邓发、李富春、冯文彬等人及延安体育会、延安大学体育系、军人俱乐部等单位发起筹备的。成立大会在杨家岭军人俱乐部隆重举行,朱德和吴玉章到会讲话。会上通过了《新体育学会简章》,并一致推选朱德总司令为名誉会长,选出了延安体育会干部,滕代远等7人为新体育学会理事。会上还做出决议,要对体育在卫生医疗方面的作用等课题进行研究。新体育学会成立后,虽因整

风运动、大生产运动等中心任务的到来而未能做很多工作，但在当时那样困难的环境中，还能注意提倡和研究体育，实在是很难得的。

（三）救亡室

救亡室是群众性的团体组织，是根据地学校中的群众性课外文化娱乐活动的领导机构，宗旨是采取文化娱乐方式推动救亡工作。当时最中心、最神圣的任务是抗日救亡，一切政治的、文化的活动都围绕着这一任务，因此取名为“救亡室”。在“抗大”和其他干部学校里，几乎在每一个队或每一个学习单位里，都有救亡室的组织，它是学习、生活最主要而有力的一环。

（四）八路军、新四军中体育的组织与管理

八路军和新四军以及其他的人民抗日军队在8年抗战中，担负着抗日民族解放战争的重任。为了完成艰巨的战斗任务，部队十分重视利用战斗间隙，结合军事训练广泛地开展各项体育运动。

为了加强对体育工作的领导和技术指导，八路军、新四军及抗日部队，继承第二次国内革命战争时期部队开展体育工作的优良传统，建立了俱乐部和救亡室，组织干部、战士进行体育活动。

在八路军、新四军中，体育运动开展最好的是贺龙、关向应所领导的八路军一二〇师。加强部队的体育组织和管理是他们开展体育运动成功的重要经验。1940年7月，一二〇师首长下达命令：在师司令部教育科正式设置体育股，旅、纵队、团司令部设体育参谋，营、连由教育干事和文化教员兼管体育工作。1941年“八一”运动会后，贺龙师长亲自主持召开了全师的体育工作会议，布置检查体育工作，培养体育干部，落实部队体育工作的组织和管理。1942年1月，师司令部和“抗大”七分校还合办了体育训练队，教授各种竞赛方法、运动规则和各项运动技能，并编印10余种教材。在一二〇师师长贺龙的直接关怀下，一二〇师做到了体育组织和管理层层落实，为全军树立了一个好榜样。

四、解放区的体育组织和管理

1945年日本投降后，国民党反动派很快在全国发动了内战，从此进入解放战争时期，各抗日根据地也都改称为解放区。这一时期，一些解放区继续开展体育运动，加强了体育的组织和管理。

1945年东北解放后，东北解放区建立了东北人民教育部，各地建立教育局，在共青团、工会的协助下组织和管理体育活动，并规定各级各类学校必须上体育课。1946年，晋察冀开放区首府张家口也成立了体育联合会。人民解放军在大练兵热潮中也开展了各种体育运动。

总之，在中国共产党的领导下，体育组织从无到有，从小到大，并且形成了一套较为完善的管理机制，推动了苏区、边区、根据地、解放区体育的发展，为新中国的体育发展积累了一些经验。

第二节　学校体育和体育师资的培训

一、苏区学校体育的产生

毛泽东同志在《第二次苏维埃代表大会的报告》中明确指出：苏维埃教育的总方针"在于以共产主义教育为革命战争等阶级斗争服务，在于使教育等联系起来，在于使广大中国人民都成为享受文明幸福的人"。根据党的教育总方针和当时文化教育的中心任务，从中央到各级苏维埃政府，都制定了一些相应的教育和体育的政策、法令，并采取各种措施来发展学校体育事业，从小学到干部教育都有较大的发展，并初步形成一套适合革命战争需要的教育体系。

（一）列宁小学的体育

为了培养共产主义建设的新后代，苏区政府非常重视儿童教育。在革命根据地普遍设立列宁小学，初称"劳动小学"，学龄儿童大都免费入学。列宁小学的学习年限为5年，分前、后2期，前期3年为

初级小学，后期2年为高级小学。有的地方将初级和高级小学合并。列宁小学的教学目标在《中华苏维埃共和国小学制度暂行条例》中有明文规定："（1）小学教育是要训练参加苏维埃革命斗争的新后代，并在苏维埃革命斗争中训练将来的共产主义的建设者。"为完成这一任务，列宁小学在整个教学过程中，把知识传授、体育锻炼、政治斗争三者有机地结合起来。在课程设置上，前3年为国语、算术、游艺三科，每周共18小时，而游艺占8小时，而体育锻炼是游艺的一种形式。后2年的课程有国语、算术、社会常识、自然常识、游艺5科。5科每周上课24～26小时，而游艺占8小时。从课程设置上，可以看出体育在整个教学中的重要位置。《小学教学大纲》也强调："小学的一切课目都应当与游艺有相当的联系，尤其是初级3年，应配合着游艺、参观、短途旅行等去教授各种常识及文字。"在列宁小学的其他各科教学中，始终都穿插了一些有关体育运动的文字。所以说列宁小学不仅是思想文化教育的阵地，而且也是积极锻炼体魄、增强体质、保卫和巩固红色政权、培养共产主义新一代的革命场所。

（二）干部学校中的体育

干部的培养和训练是革命根据地教育工作的重要任务。党和各级苏维埃政府为了培养和提高革命根据地文教干部和师资的政治、专业素质，特开办了一些干部培训班和一些学校，以应革命工作的急需。如1932年3月，徐特立同志受党的派遣在江西瑞金天后宫创办了师资培训班。同年10月，他又在瑞金创办了中央列宁师范学校，并亲任校长。在这些学校的课程设置上，把体操列为正式课程之一，小学培养教育当也包括体育教学。各级师范学校的全体工作人员和学生，均要参加赤卫队进行经常性的军事训练。

在苏区的一些干部训练中，除将体操列为正式课目外，还在课外经常开展体育活动。1934年1月成立的列宁第二师范学校，1933年成立，由毛泽东同志兼任校长的"苏维埃大学"等干部学校，除专设体育课程外，还在课外活动中开展足球、篮球、乒乓球、单双杠、赛跑、

竞走等活动。

“高尔基戏剧学校”是苏区唯一培养戏剧工作人员和文艺人才的学校。该校除正常的教学外,还规定每天早、晚练习舞蹈、唱歌和军操,以作为专业课的补充。

中国共产党的干部学校除自行组织竞赛活动外,还参加一些校际及苏区组织的较大型的竞赛活动。

综合述之,第二次国内革命战争时期的学校体育,由于国民党反动派向革命根据地疯狂地进攻和“围剿”,致使根据地的物质条件异常艰苦,学校和训练班都是在非常困难的条件下创办的,学习期限较短。但为了贯彻为革命战争服务的文化教育方针,苏区各级政府都非常重视体育教育的作用。各级各类学校将体育列为教学科目或在课外开展体育活动,使学生们在增加文化知识的同时,也增加了体育知识,保证学生具有强健的体魄,为将来参加战争和建设做准备。

二、抗战时期的学校体育

抗日战争时期,根据地文化、教育、体育事业在继承苏区光荣传统的基础上,实行“改变教育的旧制度、旧课程,实行以抗战救国为目标的新制度、新课程”的抗日教育政策。1938 年 10 月,中共中央扩大六中全会上,毛泽东同志作了题为《论新阶段》的政治报告,强调在进行长期抗战、争取最后胜利的形势下,全民族的紧急任务之一就是“实行抗战教育政策,使教育为长期战争服务”,“在一切为着战争的原则下,一切文化的事业均应使之适合战争的需要”。

在抗战精神的指导下,各根据地在制订教育政策时,都将学校体育的目的、任务和具体实施办法,分别列入有关文件中。如陕甘宁边区政府在制订的《小学法》中规定边区小学的总目标是:“促进儿童的民族觉悟,养成儿童的民主作风,启发儿童的科学思想……锻炼儿童的健康体格等。”中等学校的体育在《陕甘宁边区暂行中学规定草案》中规定:“注意体格锻炼,启发兴趣。”师范教育的主要任务在于

训练从事战时小学教育、社会教育的健全师资，并强调实行军事化。为了培养和造就大批的革命干部，延安创立了许多干部学校。中共中央于1941年发出《关于延安干部学校的决定》，明确规定了各高等干部学校的性质和任务。这些高等学校对体育活动十分重视，学员们不仅学习马列主义理论和军事文化知识，而且增强了体质，保证了学习任务的顺利进行。陕甘宁边区的教育政策和学校体育的经验对其他解放区的教育和学校体育均起到了示范和指导作用。

（一）小学的体育

边区的小学课程以国语、政治常识、自然常识、技术体育为主，体育课程为：初小每周3节，高小每周5节。体育教学内容有篮球、足球、手球、滑冰、游泳等，同时也加入了一些军事常识及操练的内容，如爬山、赛跑、掷手榴弹、野战、射击、防毒演习等。除正规体育课外，还开展丰富多彩的课外体育活动，每天上午还有20分钟的做操时间。课余还开展踢毽子、拔河、跳绳、抽陀螺、扭秧歌、下象棋（跳棋、军棋）等活动。另外，各小学还经常举行球类和田径等比赛。

边区小学的体育教育既丰富了儿童们的生活，又增加了知识，健全了体魄，为革命培养了健康的下一代。

（二）中等学校的体育

抗日根据地中等教育的基础较为薄弱，但在党和边区政府的重视下，得到较快的发展。由于小学教育发展需要小学教师，所以中等学校以师范学校为最多，而且多属培养中级干部性质的学校。中等学校均将体育和军事训练列为学校教育计划的科目。但在陕甘宁边区中等教育的发展中，也存在着一些“旧型正规化”的偏向，这个偏向在1941年到1944年较为严重，主要是教学内容偏向文化学习，课程设置和学校制度也不适合边区的实际，使学校的体育教育曾一度受到影响。1943年，中等学校进行整风运动，纠正了学校工作中发生的旧型正规化偏向，体育课作为教学计划必修科目才被固定下来。

(三)高等学校的体育

高等学校主要是指专科或相当于专科以上的干部学校,包括学院和大学。这些学校主要是培养较高级的教育、军事、政治、经济和文化等方面的专门人才。这一时期,在陕甘宁边区内开办的大专以上学校有:中央党校、抗日军政大学、陕北大学、鲁迅艺术学院、中国女子大学、泽东青年干部学校、延安大学,等等。在华北、华中各敌后根据地内,中国共产党也创办了各种干部学校和干部培训班,较著名的有“抗大”分校华北联合大学等。这些学校和训练班都是在艰苦的条件下创办起来的,与苏区的干部学校一样,有着光荣的传统。这些高等院校一般都没有开设体育课,但课外体育活动组织得特别丰富多彩。学校体育活动大都在救亡室的领导下进行的。如延安抗日军政大学的体育活动就是在救亡室的直接领导下,得到了广泛的开展。一到运动时间,全校教员、学员、事务员都走上运动场,“有的比赛排球,有的打乒乓球和做集体政治军事游戏,有的进行田径运动,愉快的情绪刻在每个黝黑的脸上”。延安中央党校的体育活动也是较为突出的,彭真同志指示说:“党校学员要做到三好:一要学习好,二要生活好,三要身体好。”所以学员们非常注意身体锻炼,积极参加各种体育活动。当时参加篮球、排球活动的人最多,于是学校采取了将球场分配到队的办法,基本上做到了两个支部有一个排球场,三四个支部有一个篮球场。另外,足球、跳高、双杠、石锁、太极拳、滑冰、游泳等运动也开展起来。学校也经常举行全校性的篮球、排球对抗赛,并且常与其他学校的球队进行交流。

延安各高等院校的学员们冬季最喜爱的运动是滑冰。冬天的延河是天然的滑冰场。每到傍晚,各院校的学员纷纷来到延河上滑冰。

四、解放区的学校体育

解放战争时期,为了争取革命战争的彻底胜利,中国共产党在解放区掀起了轰轰烈烈的土地改革运动,提高了广大劳动人民的革命

积极性。解放区的教育工作包括学校体育工作,也首先是为支援解放战争和土地革命服务的。

(一)解放区小学的体育

解放区的小学教育仍然继续贯彻执行新民主主义的教育方针,在战争频繁的情况下,根据不同地区采取不同方式进行。在巩固区,小学教育主要是对现状进行改革,充实内容;在边区、交通线或敌人主攻的地区,小学教育以精简、分散和参加战时工作为原则;在敌战区,则以隐蔽埋伏或撤退为原则。无论在哪种区域,为了更好地结合战争实际,小学教育的内容都增添了一些有关战争的知识。在高级小学里,把体育课改为军事课,进行分散、转移、隐蔽、放哨、站岗和坚壁清野等演习。

(二)中等及中等以上学校的体育

中等及中等以上学校可以分为两类:一类是老区原有的学校,另一类是新解放区的中等及中等以上学校,对第二类学校采取了改进为主的方针,使其向第一类转化。在中等及中等以上学校中,地区不同,采取的学校体育教育的方式也不同。如东北区未将体育列入正课,只在课外开展体育活动。为了配合战争的需要,在理论、自然和卫生等课程中,增加了防空、防毒、急救、看护等知识。虽然体育课没有被列入正课,但作为副课,仍加授一些军事技能和军事训练。华北解放区中等及中等以上学校把体育课改为军事课,进行分散、转移、投弹、射击等演习。另外,中等及中等以下的学校还经常举办一些全校式校际间的比赛,既活跃了学习气氛,又锻炼了身体,还增进了各校的友谊。

五、体育师资培训

第二次国内革命战争时期,根据地由于师资奇缺,不少学校没有条件设专业体育教师。到了延安时期,随着教育事业和体育运动的发展,体育干部缺乏的问题日益严峻。为了解决这一问题,1941 年 8

月延安大学成立,原中共中央青年工作委员会军事教育部领导下的体育训练班并入延安大学,成立体育系。1942 年夏天,由于政治形势变化,各地急需干部,延安大学的教员和学员纷纷调出工作,体育系学员多被分配到部队和学校组织体育工作,体育系就此结束。

延安大学体育系虽然只存在了一年,却为解放区培养了一批体育事业骨干,对发展根据地体育事业起了积极作用,特别是他们自力更生艰苦办学的精神,更是红色体育事业的光辉开端。

第三节　群众体育与军队体育

一、群众体育

(一)苏区群众体育的初期实践

1927 年后,中国共产党建立了井冈山等革命根据地,初步实现了工农民主专政。"在第二次苏维埃大会上,毛泽东同志阐明了苏维埃文化教育与劳动联系起来,在于使广大中国民众成为享受文明幸福的人。"当时,群众体育工作的方针是"锻炼阶级铁的筋骨,战胜一切敌人"。发展赤色体育运动,养成工农群众的集团精神与强健体格,以适合阶级斗争的需要。在这一方针的指引下,苏区群众体育活动迅速开展起来。

1. 内容与形式

苏区群众体育活动是由赤色体育会来分管的。当时的党政负责同志也积极带头参加群众体育活动。如:毛泽东同志在瑞金叶坪河中教战士和青少年游泳;朱德同志与战士们一起打排球;邓小平同志喜欢跑步;任弼时同志是苏区中央篮球队的中锋;邓子恢、张鼎臣组织拳术馆、"铁血团"等武术团体。领导同志带头参加,群众参加体育活动的积极性就高了。当然,苏区群众体育活动的内容与形式是根据当时苏区的条件来决定的。苏区群众体育活动的形式主要分为

运动竞赛和游戏两种,运动竞赛包括乒乓球、篮球等。在偏僻的地方,可以组织踢毽子、放风筝或赛跑、跳远、跳高等简易运动的竞赛。游戏方面,除了一些新式的游戏外,可以运用象棋、跳棋、围棋等旧的方法。运动竞赛大多在节假日进行,游艺活动则结合锻炼者的情况随时随地进行。

2. 特点

苏区群众体育活动的开展是在苏区特定的历史环境下进行的,因而它有其鲜明的特色。

(1)苏区群众体育同当时革命战争紧密相联系,既锻炼了人民群众的身体,又为苏维埃政权培养了强健的捍卫者。

(2)它是文化教育的一部分。通过群众体育,用娱乐的方式来培养苏区人民活泼的生活兴趣,为消灭不良习惯,提高文化水平,加强政治教育,做出了贡献。

(3)根据苏区的情况,开展了多样化的群众体育形式,采用了群众喜闻乐见的体育内容。

苏区的群众体育是中国共产党开展群众体育运动的初期实践,它开辟了群众体育运动的广阔天地。

(二)敌后抗日根据地的群众体育

1938年,毛泽东同志在《论持久战》一文中曾指出,“伟大的抗战必须有伟大的抗战教育运动与之相配合”,号召开展包括“体育运动”在内的“各种运动”,以“提高人民的民族文化与民族觉悟”。1941年秋,毛泽东同志曾为《解放日报》题词:“发展体育活动,提高人民体育。”1942年9月9日在抗日战争最艰苦的年代,毛泽东于1942年9月9日给重庆《新华日报》题词:“锻炼体魄,好打日本。”向全国进一步指明了体育运动为当时民族战争直接服务的正确方向,也为抗日根据地的群众体育活动指明了方向。

1. 民众教育馆的成立

除了继续保持苏区俱乐部体制外,边区政府还建立了民众教育

馆来加强对城镇居民群众的领导。1939 年 8 月，边区政府教育厅颁布了《民众教育馆简则》，1940 年 11 月，边区政府教育厅又公布了《民众教育馆组织规程》，具体规定“民众教育馆为进行社会教育之机关，其任务为消除文盲，宣传政治常识、科学知识、发展经济、提倡卫生、破除迷信、组织与提高群众文化娱乐”。在体育方面，是为“办好公共体育卫生事宜，如开辟并管理体育场，组织各科球队、国术团及其他体育团体，动员群众进行清洁卫生运动等。

2. 群众体育的蓬勃发展

抗日根据地的群众体育活动一年四季不断。春天、秋天搞球类比赛，夏天搞游泳活动，冬季搞滑冰，一年开一次大的运动会。在延安，每当东方将要发亮的时候，四面八方的号声、哨声和钟声都响起来了。接着，东山上人们在整队做徒手体操，延河畔都是跑步的人们，西山上是成群结队的找红旗爬山锻炼者，而山下则是锣鼓喧天，欢乐的人们在扭秧歌。活动完毕，大家便在清澈的延水河中洗脸和漱口。这是每天清晨一般的群众体育活动。午间，篮球、排球场上总是排成长龙似的队伍，大家轮流换班，分队打球。太阳西斜的时候，吃过晚饭，山沟、河渠和延河两岸更是热闹非常。球场上、赛场上都是锻炼的人群，还有许多人在跳体育性很强的集体舞蹈，做集体游戏，参加者除青年人外，还有老人和儿童。另外，延安体育会还组织群众开展“10 分钟运动”。

3. 抗日根据地群众体育活动的特点

抗日根据地群体活动在特定的历史环境中表现了它鲜明的特色。

第一，群众体育活动的大众化。

第二，群众体育活动的经常化。

第三，群众体育活动的军事化。

这三个特点，概括了整个抗战时期根据地群众体育活动的特征，具有强烈的时代气息。

(三)解放区的群众体育

抗日战争胜利后,解放区迅速发展,在此期间,党的体育总方针是使体育为解放战争服务,群众体育活动也有了新的发展。

1. 大练兵中的群众体育活动

抗战胜利后,中国共产党揭露了蒋介石政府的“假和平,真内战”的阴谋,并在军事上粉碎了反动派的进攻。同时,为彻底击垮反动派,人民解放军各部队和民兵组织根据党要求练兵的指示,掀起了轰轰烈烈的大练兵热潮,并把群众体育活动深入到练兵内容之中。许多群众积极参加民兵组织,广泛地学习军事技术,所以许多军事技术在群众体育活动中时常见到。

2. 城市群众体育活动的广泛开展

由于大片国土的解放,党的工作重心也开始由农村向城市转移,群众体育活动的重心也开始由农村转向城市。在一些大的城市中,工人阶级所占比重较大,所以积极开展城市群众体育活动特别是城市工人的体育活动,是解放区群众体育活动的重点之一。在哈尔滨、旅大等城市,建立了市体育协会来领导工人体育活动。在各解放区,开展群众体育运动最好的是旅大地区。1946 年,旅大有足球队、篮球队 24 支,其中职工和街道青年组织的占多数。到了秋季,全市已发展足球队 28 支,篮球队 26 支,排球队 16 支。

二、人民军队的体育活动

自从诞生的第一天起,人民军队就被置于党的绝对领导之下。毛泽东同志为人民军队制定了“支部建设在连上,党代表更为重要”和“党必须指挥枪,而枪不能指挥党”的原则,因此,人民军队的体育运动始终都是在党的领导下进行的,党通过一些群众组织或体育机构来实现党的体育任务。

(一)体育管理机构

红军中的俱乐部、列宁室是部队各小单位的文化体育机关,分属

于师政治部和连党支部。以师为单位设俱乐部，以连为单位设列宁室。俱乐部和列宁室的创立，为红军体育活动的开展起了指导作用。另外，在红四方面军中还成立了专门分管体育活动和运动竞赛的“红场委员会”。“红场委员会”设正、副主任和委员若干名，专司推动红军体育运动和筹办运动会之职，其他职能与中央苏区的军人俱乐部相同。在抗日战争时期，中国工农红军改编成八路军、新四军。当时人民军队的中心任务是抗日救亡，因此成立了救亡室，它同红军时期的俱乐部、列宁室同一性质，其组织机构、任务和开展的体育活动基本上与俱乐部、列宁室一致。另外，在八路军一二〇师中，建立了比较完整的体育管理机构，在师部教育科下设体育股。旅与纵队司令部设体育科，团司令部设体育参谋，营连由教育干事负责，后来，这一套体育管理模式推广到全军，并逐步形成了人民军队的体育管理体系。

（二）体育竞赛活动

为了粉碎敌人的“围剿”，保卫红色政权，提高战斗力，红军开展了丰富多彩的体育竞赛活动。如射击、刺杀、劈刀、跑步、爬山（抢山头）、跳障碍、爬云梯、上木马、投手榴弹、过独木桥、跳高、跳远、投标枪、排球、足球、篮球、游泳等。每逢五一、七一、八一、九一八等日子，常常举行各种规模的运动会。在红军学校中也经常举办一些运动会。1937 年 7 月，抗日战争爆发，国共进行第二次合作，红军被改编为八路军和新四军，由于斗争的需要，各种体育竞赛在八路军和新四军中蓬勃开展起来。在此期间，一二〇师的体育竞赛活动搞得最出色，涌现出了一二〇师著名的“战斗”篮球队。

总之，在中国共产党的领导下，人民军队的体育运动始终遵循为革命战争服务的政治方向，坚持“建军先健人”的原则，逐渐形成了自己的体育运动的特点，在各方面的体育运动中都起了模范带头的作用。

第四节　体育竞赛活动

一、苏区的体育竞赛活动

（一）中央苏区的体育竞赛活动

1. 全苏区性的运动竞赛

1931年11月，中央根据地为庆祝“中华苏维埃共和国第一次全国代表大会”召开，在江西瑞金举行“五一”运动大会，毛泽东同志出席观看。1933年5月30日，为纪念“五卅”运动，在江西瑞金叶坪举行了“中华苏维埃共和国第一次运动大会”，这是苏区时期的第一届，也是唯一的一届“全运会”。1934年1月21日，为庆祝“中华苏维埃共和国第二次全国代表大会”的召开，在江西瑞金举行运动大会。在这三次全苏区性的运动会中，规模最大的一次是1933年5月30日至6月3日在瑞金叶坪举行的“五卅”运动会，这次运动会以“在开展革命战争，发展苏维埃运动，援助白区反日反帝反国民党运动与工农群众斗争中，锻炼身体，适应阶级斗争，培养工农的集体精神”为指导思想，并组成以博古、邓颖超、王盛荣、项英、张爱萍、何长工、杨尚昆等7人为主席团的领导机构。参赛运动员包括红军一、三、五军团和江西军区、江西少先队及兴国、安远等县的选手，福建少先队、上杭、武平等县的选手，还有中央机关的选手，共180人。这次运动大会在苏区时期是规模最大的运动会，它对整个苏区的体育运动起了巨大的示范和推动作用。在这次运动会之后，“中华苏维埃共和国赤色体育会”宣布成立，并推选了领导成员。但遗憾的是这次运动会没有女选手参加。

2. 省级运动会

福建全省游艺、体育运动大会于1932年5月1日在福建长汀举行，龙岩、上杭、武平、永定、连城、宁化、长汀等县选手参加。比赛项

目有田径、刺枪、打马刀、徒手操等10多项。

"八一"江西全省运动大会：

这次运动会是1933年8月14日在江西宁都举行的，比赛项目有篮球、铁饼、标枪、跳高、跳远、铅球、着装跑、200米跑等项目。

"八一"福建全省赤色运动大会：

这次运动大会于1933年8月1日至4日举行。除省级机关、党校、工厂等单位运动员参加外，还有上杭等5县及福建军区的选手，并有10多名女选手参加了比赛。中央国家保卫局及红军学校球队前来表演，比赛项目包括军事6项，田径16项，球类3项，其中大部分篮球成绩破"五卅"体育大会记录。赛后成立了"福建省赤色体育委员会"。

福建省第二次游艺、体育运动大会：

这次大会是在1933年12月27～29日为纪念"第二次苏维埃大会"在福州举行的。比赛项目有刺枪、劈刀、投手榴弹、超越障碍、篮球、铅球、铁饼、标枪、跳高、跳远等。上杭、长汀等县的运动员参加了大会，女运动员参加了劈刀比赛。

3. 县区级运动会

1930年5月23日至24日，在福建省龙岩县龙池区举行了"龙岩县龙池地区运动大会"，比赛项目包括田赛、径赛、游戏操、武术、军事等项目。

1931年4月，在上杭县城中山公园举行了"上杭县第一届苏维埃运动会"。比赛项目有：打大刀、刺枪、跳远、跳高、投手榴弹及100米、200米、400米、800米跑等。

1931年5月1日，在上杭县白砂区举行了"上杭县庆祝'五一'劳动节体育比赛"。比赛项目有：列队、刺枪、射击、越障碍、过独木桥、叠罗汉等项目。

1931年6月3日，在安远县举行了"安远县游戏大会"。内容有游戏、赛跑、武术、武艺表演等。

1932年3月18日至21日，在上杭县列宁广场举行了“上杭‘三一八’运动会”，比赛项目有：徒手运动、各种操法、耍大刀、跑步等。

1932年11月6日至8日，上杭县举行了“十月革命节联合运动会”。县城各机关单位、列宁小学等参加了比赛。

1933年7月19~20日，在瑞金南郊乡任村举行了“瑞金县体育运动大会”，县区选手共70余人参加，比赛项目有跳高、跳远、赛跑、足球、篮球、乒乓球等，会后宣布成立了“瑞金县赤色体育会”。

1933年7月20日，为迎接全省“八一”运动会选拔，召开了“福州县第一次赤色体育运动比赛”。项目有跳高、跳远、赛跑、刺枪等。参加选手有50余人。

4. 少先队、儿童团及学校运动会

中央苏区在各地成立了少先队、儿童团和学校，在这些团体、学校中也经常举办一些运动会性质的比赛。如：1930年3月举行的上杭县少先队检阅；1932年5月31日至6月1日，在福州列宁公园举行的“福建省少先队大检阅”；1933年11月8~9日，在上杭县白砂区举行的“上杭县儿童团大检阅”；1932年6月30日举行的“福建上杭太技区各级学校竞赛大会”；等等。此类比赛先后举行了20多场。

（二）其他苏区的体育竞赛

在第二次国内革命战争时期，其他苏区的体育竞赛活动也有一定程度的开展。

1. 闽浙赣苏区

闽浙赣苏区在方志敏同志的领导下，于1932年1月举行了一次运动会，1934年1月，省军区也举行了一次军事体育运动会。比赛项目多为田径、球类、游泳、军事技术以及秋千、举石担、爬山、武术等。

2. 湘鄂赣苏区

湘鄂赣苏区的领导重视体育工作，除动员军民经常参加各种体育活动外，还有计划地举行各种体育运动大会。1932 年 2 月，湘赣苏区儿童局在永新举行了一次全国军事、政治、文化赛运动会，军体内容有跑步、投弹、跳高等项目。

3. 洪湖苏区

1932 年冬，贺龙同志带领红军驻扎在鹤峰梅坪汪家屋场，开展了狩猎、爬竹竿、担扁担、赛马等竞赛活动，还利用当地的一些民间体育项目进行锻炼。

4. 鄂豫皖苏区

1931 年 5 月 1 日至 4 日，在鄂豫皖苏区新集镇召开了一次大型体育运动会，比赛项目包括跳高、跳远、单杠、双杠、100 米赛跑、200 米赛跑、500 米赛跑、篮球、投手榴弹、刺枪、卧倒、爬山、浪桥、秋千等项目，有 300 多名选手参加，其中有少年选手和女选手。另外，在 1931 年 2 月创办的“鄂豫皖苏区列宁高等学校”中也经常举行一些篮球、乒乓球、刺枪、投弹等竞赛活动。

5. 川陕苏区

1933 年建立的川陕苏区也非常重视体育及竞赛活动。在川陕《军区党务委员会第一次常委会工作决议》中，要求在广大人民群众中开展体育竞赛活动，以达到“提高青年尚武精神，完全赤化全川”的任务。

(三)红军部队的竞赛活动

1. “红五月”运动会

本次运动会于 1932 年 5 月 4 日在福建福州举行，由红军总政治部筹办，项目有球类、田径等。

2. 红军学校“五四”青年节运动大会

1932 年 5 月 4 日，为纪念青年节，在江西瑞金红军学校举行了一次运动大会。在开幕式上，校长兼政委刘伯承作了报告。本次运

动会的竞赛项目包括军事的刺枪、基本教练、战斗动作，体育有球类和田径等。

3. 红一方面军一军团运动会

本次运动会于1933年5月1～3日在江西永丰腾田举行，由红一方面军主办，比赛项目有田径、球类、军事技能等，参加的运动员有200余人。

4. 福建军区运动大会

1933年6月16～19日，在上杭县石圳潭举行了福建军区运动大会。参加单位有红十二军团、福建军区直属队、各地方武装部队和各区的少先队、儿童团等。比赛内容有政治演讲、情报、200米跑、400米跑、刺枪、劈刀、抢山头、唱歌、跳舞和球类等。

5. 红军后方部队的体育比赛

1933年6月29～30日举行了红军后方部队体育比赛。比赛项目有：手榴弹、跳高、跳远、赛跑、防灾、防毒等。参加单位有：休养所一连、三连、保卫队、训练队、政治部等。

6. 红一军团“八一”体育运动大会

本次运动大会于1933年8月1日举行，参加者有：红军、地方武装和学生运动员，毛泽东、朱德等同志到场发表讲话并检阅了军队，观看了比赛。比赛项目有：跳高、跳远、爬障碍、球类、跑步、刺杀、劈刀、投手榴弹等。

7. “八一”前方军事技术比赛大会

本次大会于1933年8月1日举行，比赛项目除军事技术外，还有赛跑等。

8. “九一八”特等射手射击比赛

本次比赛于1933年9月18日由红一方面军政治部举行。

另外，还有福建军区于1933年11月举行的“十月革命节运动大会”；“八一”运动会于1934年8月1日在瑞金举行；红军独立二十四师青年运动会于1934年9月4日在城温坊举行。除此之外，红军

还在长征途中举行过运动竞赛等。

二、陕甘宁边区的体育竞赛活动

(一)全区性的"九一"扩大运动会

该运动会是在陕甘宁边区体育日益发展的形势下,于 1942 年 9 月 1 日在延安举行的是抗战期间革命根据地举行的规模最大的一次运动会。党中央和边区政府十分重视"九一"扩大运动会,直接领导工作的开展。朱德同志担任会长,贺龙、柳湜担任副会长,运动会的具体工作由延安体育会组织实施。比赛项目有:田径、篮球、排球、游泳以及武装爬山、武装爬障碍、射击、掷手榴弹等军事项目,还有网球、棒球、马术、赛马、跳水、武装渡河、举重、单双杠、木马等体育项目以及团体操、舞蹈、武术等表演项目。比赛分男子、女子、少年 3 个组,参赛选手有 1 300 多人。

这次运动大会在训练、营养、设备等条件都很差的情况下,各项都取得了较好的成绩。运动会结束后,朱德、李富春等同志又倡议举行了延安市的排球友谊赛。

(二)其他地方性竞赛活动

1. 1937 年 5 月 13 日,在延安飞机场举行了"延安'五一'运动会"。比赛项目有:篮球、乒乓球、田径以及排球、足球等。

2. 1937 年 5 月 30 ~ 31 日,举行了延安儿童大检阅运动会,有 350 余名学生参加。内容有:游泳、篮球、玩水、捉鱼、爬山、赛跑等。

3. 1937 年 8 月 1 日,在南关公共体育场举行抗战动员运动大会。运动大会名誉会长朱德,名誉副会长林伯渠、徐特立,会长冯文彬,副会长高郎山、孙强等参加大会。15 个单位的 469 名运动员参加了篮球、足球、排球、网球、乒乓球等球类和国术、田径、军事等项目的比赛,表演项目有团体操、刺枪、防空演习等。大会于 8 月 6 日闭幕,毛泽东同志致开幕词和闭幕词。

4. 1938 年,举行了“一·二八”运动会。

5. 1939 年 5 月 6 ~ 8 日,边区青年联合会举行了首届青年运动大会。比赛项目有:田径、篮球、排球、赛马、射击等。

6. 1939 年 6 月,“抗大”举行了“六一抗大三周年运动会”。

7. 1940 年 3 月 16 ~ 17 日,延安地区妇女举行“三八”运动会,表演项目有:丹麦体操、刺枪、打花棍、劈刀等。

8. 1940 年 4 月 4 日,延安举行“四四”儿童节体育表演会。表演项目有:徒手体操、刺枪、打花棍、劈刀等。

9. 1940 年 9 月 18 日,后方直属机关举行“九一八”运动会,比赛项目有篮球、排球、乒乓球、跳高、跳远等。

10. 1940 年 10 月 12 日,延安市俱乐部举行“双十节”棋类赛,比赛项目有围棋、象棋、军棋等。

11. 1941 年 5 月 1 日,举行“延安五一运动会”。比赛项目有:篮球和排球等。紧接着又举行了“五四”体育运动会和赛马会。

12. 1941 年 9 月 2 ~9 日,延安国际青年节筹委会分别在青年体育场等地举行篮球比赛和垒球、骑术、跳水、棒球等表演。

13. 1943 年 2 月,延安举行冰上运动会。

14. 1943 年 11 月 16 ~ 19 日,在延安城骡马大会上举行了赛马比赛。

以上仅是延安市和边区一些规模较大、有代表性的运动竞赛。至于各单位之间的基层竞赛或对抗赛就更多了。如 1942 年中央党校和延安大学曾派出 20 多个篮球队,进行了两个多月的对抗赛。

(三)军队的体育竞赛活动

1. 1941 年 12 月 5 ~30 日,第八集团军举行了“朱德杯排球赛”。

2. 1943 年 12 月下旬,八路军后方留守处直属机关政治部举行了所属机关的军事运动会。

3. 1937 年 9 月 18 日,八路军总部举行了以军事体育和球类项目为主的运动会;1941 年元旦,又开了三天运动会,选手约 300 人,

比赛项目有：田径、球类和一些军事体育项目。

4. 1941 年 9 月 18 ~ 27 日，驻扎在冀南、太行、太岳山区的八路军一二九师，在河北涉县举行了全师运动大会，参加的代表和选手有 3 000多人。运动会的比赛项目除了田径、军事技术外，还有篮球、武术和棒球表演以及日本觉醒联盟的刺枪表演。

5. 1941 年五一劳动节和五四青年节期间，冀中地区召开了运动会。

6. 1941 年 7 月 1 日，晋察冀军区举行了“七一”篮球赛。

7. 1939 年 5 月 30 日，新四军总部在安徽泾县云岭山下的中村举行了一次规模盛大的运动会。比赛项目有：着装赛跑、障碍赛跑、投手榴弹、刺枪、赛跑、跳高、跳远、球类、团体操、刺枪等。

8. 八路军一二〇师每年都举行一次全师运动会。

参考书目：

1.《闽西苏区体育》，福建省体育文史工作委员会编，1982 年。

2.《陕甘宁地区体育史料》，陕西省体育文史委员会编，1986 年。

3.《中华人民共和国体育史》，伍绍祖主编，中国书籍出版社，1999 年。

4.《中国大百科全书之体育》，中国大百科全书出版社，1982 年。

5.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。

6.《中国近代体育史简编》，成都体育学院体育史教研室，人民体育出版社，1979 年。

7.《中外体育史》，王其慧、李宁著，湖北人民出版社，1988 年。

8.《体育运动全史》[匈牙利]，拉斯洛·孔著、颜绍泸译，中国体育史学会，1985 年。

9.《新民主主义体育史》，苏肖晴著，福建教育出版社，1999 年。

10.《中华人民共和国体育史简编》，李秀梅著，北京体育大学出

版社,2002 年。

11.《中国古代体育史简编》,李秀芳、周西宽、徐永昌主编,人民体育出版社,1984 年。

12.《中国体育史》,谷世权、杨文清著,北京体育学院出版社,1981 年。

13.《体育史》,关文明主编,高等教育出版社,1996 年。

14.《中国体育简史》,罗时铭等著,人民体育出版社,1996 年。

15.《体育史》,体育史编写组,高等教育出版社,2002 年。

16.《中国近代体育史料》,四川教育出版社,1988 年。

17.《体育史》,潭华主编,高等教育出版社,2005 年。

18.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

第十章
中华人民共和国(1949～2005年)的体育

1949年10月1日，当毛泽东主席站在天安门城楼上庄严地向世界宣布“中华人民共和国，中央人民政府，成立啦”时，一个崭新的国家——中华人民共和国——诞生了，她的诞生标志着中国人民被帝国主义、官僚主义、封建主义所奴役的历史已不复存在了。中国人民从此昂首阔步地走进了新的历史时代。

从新中国成立至1956年，经历了新中国成立初期的“三大运动”，即抗美援朝、土地革命和镇压反革命，以及经济上的“三反”、“五反”运动等，顺利地完成了从新民主主义向社会主义的过渡。体育作为社会主义事业的一部分，在这一时期也有了初步的发展。1957年1月至1966年4月，是新中国进行社会主义全面建设的时期，但也是一个在曲折的道路上探索前进的时期。这一时期的体育事业也在继续发展。1966年至1976年的十年“文革”，使党和国家的各项事业遭受了巨大的挫折和损失。体育也同样遭受了挫折。1976年10月，以“四人帮”反革命集团被粉碎为标志，结束了以往十年的混乱局面；1978年，党的十一届三中全会的胜利召开，开启了我国改革开放的大幕，随着改革开放的发展，体育事业取得了喜人的成绩。

第一节 体育方针和管理体制的确立和发展

一、体育方针政策的制订

1949年9月30日，中央人民政府政治协商会议第一届全体会议一致通过了《中国人民政治协商会议共同纲领》，“文化教育政策”第四十八条规定“提倡国民体育”和“注意保护母亲、婴儿和儿童的健康”。同年10月，朱德同志在中华全国体育总会第一届代表大会致词中也指出：“体育是文化工作的一部分，也是卫生保健的一部分，我们中央人民政府对它是重视的。”“我们的体育事业一定要为人民服务，要为国防和国民健康的利益服务。”表明了新中国的人民政府对国民体育是重视的。1952年6月10日，毛泽东同志在中华全国体育总会第二届代表大会上，作了“发展体育运动，增强人民体质”的题词，为“新体育”方针的最后确定定下了理论基调。

1954年1月，中共中央作出了《关于加强人民体育运动工作的指示》，指出：“改善人民的健康状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务。”1956年，周恩来总理在中共八大报告中强调指出：“我们应该在广大群众中进一步开展体育活动，有效地增强人民的体质，并且提高我国体育运动的水平。”1958年，国家进入第二个五年建设时期，为适应新的经济建设对体育事业的要求，党和政府又对体育工作制定了新的方针和政策。1958年9月，中共中央在国家体委党组报告上批示：“体育的根本任务是增强人民体质，为劳动和国防建设服务。”并指出体育运动的方针是“大力开展群众性的体育运动，在体育运动广泛开展的基础上，提高技术水平，不断创造新纪录”。1959年，周恩来总理在《政府工作报告》中也明确指出：“在体育工作中，应当贯彻执行普及和提高相结合的方针，广泛开展群众性的体育运动，逐步提高我国的体育水平。”60年代后期，由于“文化大革命”

的灾难，整个体育系统陷于瘫痪状态，体育工作基本停顿；“文化大革命”结束之后，党和政府重新调整了体育政策，1982 年，国务院制定的《中华人民共和国宪法》第二十一条特别规定“国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质”。第四十六条又规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体力等方面全面发展。”这是党在新时期制订的体育方针，体现了党和政府对人民健康和体育事业的关心和重视。进入 90 年代，特别是建立社会主义市场经济体制的改革目标确定以后，体育事业进入了适应社会主义市场经济体制的新的发展阶段。在 80 年代中期提出的“以青少年为重点的全民健身战略和以奥运会为最高层的竞技战略协调发展”的基础上，进一步提出了“各类体育协调发展”的方针，并制订了“全民健身计划”、“奥运争光计划”和“体育事业发展纲要”等战略发展规划，加强了体育事业综合发展的宏观调控力度。进入 21 世纪以来，我国的体育事业的各项方针政策逐步完善起来，体育事业正朝着非常健康的方向发展。

二、体育管理体制的建立和革新

在制订体育各项方针、政策的同时，中国体育的现代管理体制已着手建立和健全起来。

（一）“文革”前体育管理机构

1949 年 10 月，在原“中华体育协进会”的基础上改组建立了“中华全国体育总会”，朱德同志任名誉主席，并逐步建立了地方和基层体育分会。1952 年 11 月，中央人民政府委员会通过决议，成立中央人民政府体育运动委员会，统一领导和监督全国的体育事业，并任命国务院副总理贺龙同志兼任国家体委主任。贺龙主任在体委所作的第一个报告就指出，“体育工作必须积极地为国家的总路线服务”，并提出“为了保证体育运动的开展，必须建立和健全各级体委”。此后，县以上政府逐步建立了体育运动委员会，教育部、中华全国总工

会、中国人民解放军等也建立了体育工作机构，铁路、煤矿、冶金等20多个系统分别建立了行业体育协会和基层体育协会。同时，还建立了一批国防体育协会和俱乐部。这样，在党中央的关怀下，我国初步建立了统一的、协调有效的体育管理领导体制，并形成三大系统，即国家行政部门系统、军队组织系统和社会组织系统。

1. 国家行政系统

国家行政部门是主要管理系统。国家体委是国务院主管体育的行政部门，负责统一领导、协调、监督全国的体育事业。它的主要职责是：管理所属各单位和领导地方各级体委的工作；指导、配合各有关部门在体育方面的工作，负责检查对国务院发布的关于体育运动问题的决定的执行情况；推动国家体育锻炼标准，开展群众性体育活动，组织提高运动技术水平的工作；制定体育事业发展规则，制定全国性的运动竞赛，批准各项运动全国性的成绩和新纪录；负责体育国际联系，以及负责领导和管理其他有关体育工作。国务院其他有关部委分别主管本系统的体育工作，并配合国家体委开展各项体育工作。

2. 军队系统

军队系统是由军委总参谋部、总政治部、总后勤部实施体育管理，三总部组成的体育指导委员会是管理军队体育的职能机构。其主要职责是：制定军队系统体育的规划和计划；实施军事训练中的身体训练工作；管理军队院校体育工作；举办全军运动会和各类运动竞赛；组织参加全国运动会和各类运动竞赛，以及培养优秀运动员，开展国际军队间体育交往，负责军队体育设施、经费等工作。

3. 社会组织系统

社会组织体育系统包括社会体育组织、社会群众团体及民间体育组织。它的主要任务是：中华全国体育总会是全国性的群众体育组织，同时对外代表中国，担负着中国奥委会的职能。开展群众性的体育运动；团结全国体育工作者并协同有关部门发展体育事业；举办

或与有关部门联合举办全国性体育竞赛;加强与国际体育组织的联系,与各国的体育交流,举办或参加国际体育竞赛等。此外,中华全国总工会、中国共产主义青年团、中华全国妇女联合会、中华全国青年联合会、中华全国学生联合会等社会群众团体,在动员和组织广大妇女、青年、学生参加体育活动,配合其他部门和社会组织开展体育工作方面发挥了积极的作用。

(二)"文革"前的体育规章制度

新中国体育事业的发展,不仅需要组织领导体制的落实,而且还应有一套严密的规章制度,以保证整个体育工作能够在有章可循、有据可依的情况下正常运转。1954 年 5 月 4 日,国家首先向全国公布《准备劳动与卫国体育制度》。1956 年,国家体委又公布了《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定》(草案)和《中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条件》(草案),此后,陆续颁布了田径等 20 个项目的"运动员等级标准"以及《青年业余体育学校章程》(草案)和《少年业余体育学校章程》(草案),等等。这些规章制度的建立,使新中国体育走上了一个统一规范管理的轨道。

(三)"文革"期间

1966 年,"文化大革命"爆发了,整个中国陷于黑暗之中,许多关于体育方面的报纸、杂志停办。如 1966 年《新体育》杂志从第 227 期停刊,《体育报》从第 998 期停刊,就连人民体育出版社也停止出版图书。1968 年 5 月 12 日,中共中央、国务院、中央军委、中央文革领导小组联合发出命令,对全国体育系统实行军事接管。中国的体育事业遭受了巨大的损失。

(四)拨乱反正后的调整与革新

1976 年 10 月,以江青反革命集团被彻底粉碎为标志,结束了长达十年的"文化大革命"。从此,我国的社会主义建设进入了一个新的历史时期,随着改革的深入,体育事业也进入了一个调整与革新的时期。

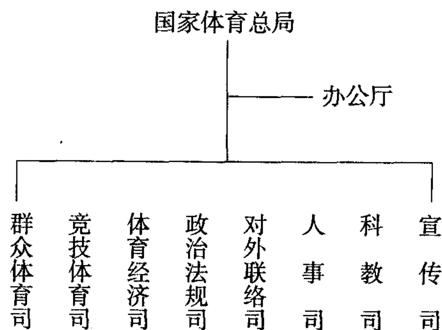
1. 关于体育体制改革的两个重要文件

在1984年的第23届奥运会上,中国体育代表团实现了奥运会"零"的突破,金牌总数名列第四,极大地振奋了民族精神。在海内外引起了极其强烈的反响,举国上下也掀起了一场前所未有的"体育热"。然而,我国的体育事业与其他发达国家相比,还存在着明显的差距,各种体育体制也相对落后。为了改变这一状况,1984年10月5日,中共中央下发了《关于进一步发展体育运动的通知》(以下简称《通知》),全面阐明了体育在现代化建设中的地位、任务和作用,极大地提高了体育的社会影响,也引起了各级党委和政府的广泛重视和社会各界的热切关注。《通知》也推动了体育的普及化和社会化进程,在《通知》下达后,很多地方制定了本地区的体育节(体育月或体育日),以推动群众体育的开展。

在体育外部环境改革逐步开展和深化的影响和挑战下,体育内部环境存在的弊端日益显露出来,国家体委在总结以往几年体育改革的历史经验和教训的基础上,经过长时间的酝酿讨论和调查研究,于1986年4月15日下发了国家体委《关于体育体制改革的决定(草案)》,从十个方面阐明了改革措施,即改革体育领导体制,切实发挥体委对体育事业的领导、协调和监督作用;建立科学的训练体制,形成多形式、多渠道、多层次的运动人才梯队;继续改革竞赛体制,逐步做到社会化、多样化与制度化,发挥各方面积极性,把群众体育推向新的广度和深度;大力繁荣民族传统体育,逐步实现科学化、规范化;逐步实现体育科学化,把体育科研与体育运动实践紧密结合起来;改革体育教育体制,实行多层次、多规格、多形式办体育;加强和改善思想政治工作,改进体育宣传;进一步改革物质保证,继续改进奖励制度;对外体育活动实行更灵活的开放政策,适应体育全面走向世界的新形势。其中最核心的是改善领导与管理体制、训练和竞赛体制以及体育科技体制的改革。

2. 体制改革的深化

进入 20 世纪 90 年代以后，中国政府确立了走可持续发展道路的基本国策。在改革开放和可持续发展战略的指导下，我国体育体制改革也有待深化。1993 年，全国体委主任会议重点研究了体育改革问题，制定并下发了国家体委《关于深化体育改革的意见》和五个配套文件，进一步明确了体育改革的目标和任务，逐步形成了 90 年代体育改革者的基本思路。体育改革的总目标是：改革现有的体育机制和运行机制，逐步实现两个根本性转变，即实现由计划经济体制下的体育体制向与社会主义市场经济体制相适应的体育体制转变，逐步建立符合现代体育运动发展规律、国家调控、依靠社会、自我发展、充满生机与活力的体育体制。随后，我国的足球、篮球、排球、乒乓球在运行和竞赛体制上进行了改革，并取得了可喜的成绩。1995 年 8 月 29 日，第 8 届全国人民代表大会常委会第 15 次会议审议通过了《中华人民共和国体育法》，这是新中国成立以后的第一部体育大法，是中国体育事业发展的一座里程碑。《中华人民共和国体育法》的颁布实施，有利于推进中国体育体制的改革，对促进我国体育事业的持续、稳定、健康发展，将具有十分重要而深远的意义。



国家体育总局机构设置示意图

在从1998年3月开始进行的国务院机构改革中,国家体育行政机构进行了一次重大的调整,原国家体委改组为“国家体育总局”。改组后的国家体育总局由国务院组成部门改变为国务院直属机构,内设机构减少至9个,人员编制由381人减少为180人,但主要职责不变。

在国务院对体育行政机构进行重大改组前后,各地也对当地的体育行政机构进行了改革与调整。由于各地的具体情况不同,因此各地对体育行政机构的调整也情况各异,大致分为四种情况:

第一是保留体委的行政建制,但是适当压缩编制;

第二是名称和机构不动,但改成事业单位;

第三是撤销体委,改成地方体育运动总会,原体委的职能移交给体育总会;

第四是与教育、文化部门合并,或者与教育、文化、卫生部门合并,仍为政府部门。

从调查的情况来看,大多数地方采取了第一和第四种方式。

第二节 学校体育的发展状况

一、学校体育管理体制的建立

(一)学校体育工作的组织领导

新中国一成立,就表示了对学校体育工作的特殊关注,毛泽东同志曾两次给当时的教育部长马叙伦写信,提出学校体育应“健康第一,学习第二”。1951年7月,中华全国学生第15届代表大会也提出了“积极开展学校中的体育和文化、娱乐活动,努力改进全国同学的健康状况,要使每一个同学都具有强健的体魄,能够胜任紧张的学习和繁重的工作”。1951年8月6日,中央人民政府政务院发出《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,从此,学校体育开始走向全

面建设的道路。1952 年，教育部开始设置体育处。1953 年，各省、市、自治区教育行政部门也相继设立体育机构，负责学校体育的管理，颁布各种与学校体育有关的规定，检查和监督学校体育工作执行情况。

（二）学校体育工作的基本规范

1. 学校体育的基本目标

1952 年，教育部和国家体委联合颁布了《学校体育工作暂行规定》，明确提出了我国学校体育的基本目标："促进学生身心发展，增强体质，并对学生进行道德品质的教育，使他们能很好地完成学习任务，从事社会主义建设和保卫祖国。"同年，教育部又颁布了《各级各类学校教育计划》，其中规定体育为必修课，每周两学时。

2. 学校体育教学大纲和国家体育锻炼标准

1956 年，教育部在借鉴苏联十年制体育教学大纲的基础上，根据中国国情制订了《小学体育教学大纲》（草案）、《中学体育教学大纲》（草案）和《师范学校体育教学大纲》（草案）。同年，又制订了《高等学校普通体育课教学大纲》。体育教学大纲的制订，使我国的各级各类学校的体育教学大纲的制订，使我国的各级各类学校的体育教学工作有了统一的要求，并且初步使我国的学校体育课堂常规化。

1954 年，国家体委参照苏联的模式，结合中国人的实际情况，制订了《准备劳动与卫国体育制度》（简称《劳卫制》），并于同年 5 月 4 日向全国公布，这样，新中国有了第一个"国家体育锻炼标准"。

3. 体育师资的培训

为了加快体育事业的发展，新中国比较重视对体育师资的培训。1952 年，新中国历史上第一所体育学院——华东体育学院（1956 年改为"上海体育学院"）在上海成立。后来，又分别在北京、成都、西安、沈阳、南昌（后迁往武汉）建立了 5 所直属体育学院，并恢复、建立了 28 个师范学院的体育系、科。这大大缓解了新中国成立初期学

校体育教师供需不足的矛盾,促进了新中国体育的发展。

二、学校体育的曲折发展

(一)学校体育地位的巩固

1957 年,毛泽东、周恩来等党和国家的领导人对学校体育非常重视,分别发表演讲,阐述对学校体育的看法。为我国教育方针的制定明确了方向,同时也确立了我国学校体育的地位。

明确了学校体育的组织领导,教育部在《关于 1957 年学校体育工作的几点意见》中说:"学校体育工作应由教育行政部门负责统一领导,各级体委部门负责指导、配合、监督。"从而在组织上保证了学校体育管理的统一、有序。

(二)"大跃进"对学校体育的冲击

1958 年的"大跃进"也波及学校体育,使"左"倾思想在学校体育中产生了不良的影响。例如,1958 年 10 月,在徐州举行的"全国中、小学体育工作经验交流会"上,提出到年底以前,除病残者外,中、小学生都应达到《劳卫制》规定的一级、二级或各等级运动员及普通射手标准。这种不切合实际的想法,既违背了学校体育工作的一般规律,也损害了学生的健康。在"大跃进"中,还出现了以军训和劳动课代替体育课的现象,这都不利于学生身心的正常发展。

(三)"大跃进"后的新发展

"大跃进"过后,学校体育又有了新的发展。1961 年,在体育界和学术界展开了一场关于体育课的讨论。讨论促进了体育教学的规范化发展。1964 年 8 月,国务院转批了教育部、卫生部、国家体委《关于中、小学学生的健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》,该报告指出:"学校体育应面向广大学生,首先是上好每周两节课(两课),同时坚持做早操和课间操(两操),安排好每周两次课外体育活动(两活动),然后在广泛开展群众性体育活动的基础上,可适当组织学生的运动竞赛。"该报告还鼓励有条件的学校开始试行《青

少年体育锻炼标准》,这样,以“两课、两操、两活动”为中心的学校体育格局初步形成。

三、“文化大革命”时期的学校体育

1966 年,“文化大革命”开始了,全国的大、中学生成立了“红卫兵”,组织进行“大串连”,大、中学校一片混乱,教学秩序已无法维持。根据中央的有关通知,全国大、中、小学要开展以“军训”为主要内容的学校体育,学校取消班级建制,实行班、排、连、营建制。1967 年,中、小学校正式复课后,军训代替了体育课。1969 年,中苏关系恶化,国内“备战”情绪高涨,体育课更名为“军体课”,配合进行军训练习。1971 年以后,各级学校的教学秩序逐渐走上正轨,“军体课”也正式被挤出课程表。

1967 年的复课中,学校体育除以“军训”为主要内容外,以劳动课代替体育课的现象在中、小学校中也普遍存在。导致这一现象的原因有两种:一是主观上错误地把劳动锻炼与体育锻炼等同起来,二是由于无场地或场地遭到破坏,体育教师惧怕批判而不敢上课,学校无“军训”教员等客观原因,才导致以劳动课代替体育课。

1971 年,周恩来总理在全国体育工作会议上,充分肯定了“文革”前体育工作的成绩,使全国体育教师备受鼓舞。9 月,林彪集团覆亡,全国的学校教学秩序开始恢复正常,部分体育院、系又开始招生,学校体育工作开始有所转机。1973 年的第一届全国中学生运动会,对学校体育工作从无序到有序,起到了推动作用。1974 年,邓小平同志担任国务院副总理,兼管全国的体育工作后,学校体育局面有了大的好转,但随后,以江青为首的反革命集团又以“批林批孔”为幌子,指责刚刚走上正规的学校教育是“复辟”,并于 1976 年在全国刮起“反击右倾翻案风”运动,导致学校教学秩序又一次陷入混乱之中。

四、新时期学校体育的发展

(一)中小学体育地位的提高

1. 学校体育教育的规范化

1978年,教育部组织编写了《十年制中小学体育教学大纲》(试行草案)和《中小学体育教材》(试用本),规范了中小学的体育教学。1979年,教育部又颁发了《中小学体育工作暂行规定》和《高等学校体育工作暂行规定》。同年,各省、市、自治区教育厅(局)都成立了体育卫生处,地市级教育局成立了体育卫生科。使学校体育有了专门的管理机构。1983年,国家体委公布《关于进一步加强学校体育工作的意见》,提出了学校体育工作的奋斗目标、阶段性要求等。1987年,国家教委、国家体委联合颁布了《中学生体育合格标准试行办法》;1990年,国务院批准的《学校体育工作条例》以法规的形式肯定"体育课是学生毕业、升学的考试科目"。1994年,国家教委在北京举办了"全国初中毕业生升学考试体育培训班",升学体育加试的做法巩固了学校体育的地位,促进了学生身心的发展,同时使我国的学校体育更加规范化。

2. 体育师资的培养

为了解决体育教师严重缺乏的问题,教育部在1980~1982年颁发了高等学校体育教师培训计划,使1/3的在职教师受到了3个月至1年的培训。1986年,国家教委又颁发了《关于加强中小学体育师资队伍建设的意见》;此后扩大了现有各高等院校体育系、科的招生名额;在有条件的师范院校和综合性大学建立体育系、科;在中等师范增办体育班等措施。同时还提出要广开渠道,举办不同类型、不同层次的进修、函授班。这些措施使我国体育教师在数量上得到了大幅的增加。如今,体育教师缺乏的问题基本上得到了解决。

(二)学校体育场地设施的完善和发展

1984年,中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》颁发后,各级地方政府和教育主管部门拨款为学校修建了一批体育场地,购

置了一批器材，基本上缓解了学校体育设施的困难。在经济发达的沿海和东部，不少中小学的体育设施相当先进，基本上达到了发达国家的体育设施标准。1990 年，国家教委在颁布学校验收的标准中，对中、小学的体育设施作了具体的规定，并且决定一些全国性的大、中学生运动会要到大、中学校去开。这些措施使学校体育场地设施得到了明显的改善。

（三）中小学生达标率的提高和高等学校体育的加强

由于中小学体育师资队伍的扩大，体育教育质量明显提高。学校体育教育更加规范化、科学化，各种体能测试标准和项目也更加适合我国目前青少年的身体素质和运动能力的实际发展水平。各中、小学坚持抓“两操”、“两课”、“两活动”，再加上人民生活水平的不断改善，营养大幅度提高，我国广大中小学生的体质明显提高，体育达标率呈上升的趋势。

自 1979 年教育部颁发《高等学校普通体育课教学大纲》和《高等学校体育工作暂行规定》以来，我国高等学校体育工作有了显著的提高，各项体育教学工作得到了顺利的开展。各种性质的大学生运动会也广泛开展，一些高校也试办了一些高水平运动队，在全国还形成了培养博士、硕士、本科、专科等多层次专门体育人才的基地。所有这些，都说明我国高等学校的体育在加强。

第三节　群众体育的发展概况

一、群众体育的兴起

中国共产党历来重视人民群众的健康和娱乐。新中国成立初期，根据当时城乡之间、工农之间、沿海和内地之间存在着很大差别，以及当时全国人民的体质状况，各级党组织和体育行政主管部门在广大职工、农民和人民军队中大力开展群众体育运动。

（一）职工体育的初步发展

职工体育是我国群体体育的重要组成部分。积极开展体育运动，增进健康，活跃生活，使他们精力充沛地完成肩负的重任，是关系到国家兴盛的一件大事。1954 年 1 月，中共中央曾在批转国家体委党组《关于加强人民体育运动工作的报告》中指出："群众性的体育运动首先在厂矿、学校、部队和机关中切实开展起来。""工会应具体领导厂矿、企业中的体育工作，使之得到正常开展。"这充分表明了党对群众体育的关心。

1954 年 11 月，全国总工会和国家体委在北京联合召开了新中国成立以来的第一次全国职工体育工作会议。会议制定了《关于开展职工体育运动暂行办法纲要》，提出了"积极领导，逐步发展"的方针。1955 年 7 月 30 日，第一届全国人民代表大会第二次会议通过的《中华人民共和国发展国民经济的第一个五年计划》中，又一次明确指出："在全国人民中，首先是在厂矿、学校、部队和机关的青年中，广泛地开展体育运动，以增强人民的体质。"体现了人民政府对职工体育工作的重视。

在各级政府的领导下，在"积极领导，逐步发展"的职工体育运动方针的指导下，全国广大工人积极参加工间操和各种各样的体育活动。1955 年 10 月，在北京举行了全国第一届工人体育运动大会，来自全国 17 个系统的 1 700 多人参加了比赛。比赛项目有田径、自行车、举重、篮球、排球和足球，有 10 名运动员打破了 11 项全国最高记录。这次大会是我国职工体育史上令人难忘的一页，对推动职工体育的发展产生了深远的影响。

1955 年 10 月，中华全国总工会设立了体育部，具体领导新中国的职工体育工作，此后，各省、市、自治区工会也相继建立了体育部。与此同时，全国煤炭、钢铁等系统的产业工会也从上到下建立起一批体育协会。到 1956 年年底，已建立起 19 个全国性产业体育协会，21 500个基层体育协会，发展会员 168 万多人。各级体协建立后，职

工体育工作得以有计划、有领导、有组织地进行,为各地开展体育活动做出了贡献。

(二)农村体育初具特色

我国是一个农业大国,农村人口占总人数的80%以上。因此,搞好农村体育活动是发展我国群众体育的重要基础。新中国成立初期,党和政府根据我国农村的特点,制定了"区别对待、分类指导、普遍提倡、重点扶持、以点带面、逐步发展"的农村体育方针,积极地、有步骤地开展农村体育活动。

新中国的农村体育工作主要是由青年团、妇联和民兵组织负责的,他们在推进农村体育的开展方面做出了贡献。有些农村还结合本地的文化传统开展体育活动,逐渐形成了地方体育传统。如广东梅县成为著名的足球之乡;广东东莞成为著名的游泳之乡;河南登封成为著名的武术之乡;山西忻县成为著名的摔跤之乡;等等。

1956年6月,国家体委和共青团中央在北京首次召开了"全国农村体育工作会议"。会议介绍了先进单位的经验,肯定了在农村中结合民兵训练,利用农闲季节开展体育活动的做法,强调农村体育的开展必须依靠青年团、妇联和民兵等青年组织,并在发展生产的基础上,坚持业余、自愿和简便易行的原则;加强对农村体育工作的领导,必须迅速建立县一级的体育运动委员会,并配备一定数量的专职管理干部。会后,许多省、市、自治区深入农村调研,建立起体育组织,使农村体育在短时内迅速地发展了起来。可以这样说,这次会议使中国农村出现了前所未有的体育新气象。

(三)军队体育的开展

人民军队开展体育活动有着悠久的光荣传统,在新中国建立前,对提高军队的战斗力,活跃部队文化生活,做出了突出的贡献。新中国建立后,人民军队更加重视发展体育运动,早在1950年,军委总政治部就提出要"大力加强部队体育活动",确定各级文化部门负责领导体育活动。

1952年8月，经中央和军委批准的总政报告中更是明确指出："广泛开展群众性体育活动，锻炼指战员的体质，是军队训练工作的主要任务之一。"此后不久，中央军委决定把体育列为人民解放军正规化训练的一个基本科目，使人民军队体育运动的开展紧紧地与正规化训练结合了起来。同年8月1～9日，在北京举办了新中国首届体育运动会。参加大会的有来自各大军区、各军、兵种的1 800多名运动员。比赛项目有球类、田径、军事等44个竞赛项目和航空、摩托车等42个表演项目。本次运动会创造了一批全国最高纪录。

1953年，人民解放军开始试行《劳卫制》，先在华北军区和华东军区试点，然后在全军推广。

1953年，在广州创办了"军事体育学校"（1963年更名为"中国人民解放军体育学院"），负责培养军队体育干部。1955年，在解放军训练部设立管理全军体育工作的体育局。

二、群众体育的曲折发展

从1957年开始，全国的群众体育管理体制逐步完善起来，职工、军队和各级体委分别出台了关于加强群众体育活动的指导性文件，使群众体育趋于规范化、制度化。但是，1958年的"大跃进"造成了地方体育浮夸风和形式主义蔓延。再加上三年自然灾害的影响，我国的群众体育一度处于停顿状态，一些体育协会自行消亡，甚至一些基本的体育活动也被取消了。1960年年底，党中央、国务院提出了"调整、巩固、充实、提高"的八字方针，我国的群众体育工作又出现了转机，县、乡体育组织得以恢复，职工的"行业体操"得以推广。与此同时，人民军队的体育更是出现了前所未有的新气象。1959年，在北京举行的第2届全军运动会，集中反映了军队的体育水平。这次运动会有16个代表团近万名运动员参加，比赛共设43个大项，390个小项。在这届运动会上，共有28人次超过16项世界纪录，有101人次打破或创造了50项全国记录，这充分展示了我国军队体育

的实力。

三、群众体育的畸形发展

“文化大革命”的十年,为我们党和国家带来了严重的危害。在这个各项事业都受摧残的岁月里,我国的群众体育朝着非正常的方向畸形发展。

(一)职工体育发展的“形式化”

在这场全国性的政治运动中,机关、工厂不能正常上、下班,连新中国成立以来推行的工间操也自行消失了。但是群众性的“体育活动”在某种程度上却开展得相当“火热”,像“全民游泳”、“语录拳”、“语录操”、“万人横渡”等,在许多群众性的“政治”活动中,常常可以看到这些“革命性”的体育活动。这些“形式化”的职工体育活动“热潮”,在当时对职工体育的发展起到了一个超乎寻常的刺激作用。

(二)农村体育的相对兴盛

在“文化大革命”中,虽然一些传统的民间体育被视为“四旧”活动而受到批判,但是,在整个“文化大革命”过程中,从中央到地方对农村工作抓得都很紧,所以农村体育的基层组织恢复较早。农村的文化娱乐生活相对贫乏,体育成了农民闲暇时间用以自娱的重要内容,许多农民利用所在地学校的场地和生产队的晒粮场,开展球类、拔河、举石锁、石担等活动,加上一些城市知青的下乡,成为当地体育活动的骨干,所以,在“文化大革命”期间,农村体育活动在总体上是相对兴盛的。

四、群众体育的勃兴

自 1976 年“文化大革命”结束以来,我国的群众体育开始蓬勃发展。具体情况如下:

（一）职工体育的新发展

十年动乱刚刚结束，国家体委就及时地召开了城市体育工作调查会，提出了恢复了以广播体操为主的多种多样的体育活动，力争做到每人每天参加半小时的体育锻炼。随后，全国总工会于1979年在北京召开全国职工体育工作会议，重新明确职工体育应贯彻普及与提高相结合的方针，着重抓普及体育活动；开展竞赛，推动普及，促进提高。在各级工会和体委及有关部门的具体领导下，职工体育蓬勃发展。到1983年，全国经常参加体育活动的职工达2 000多万人，占职工总数的20%以上，职工健康状况明显改善。

随着改革开放的深入，企业的自主权逐步扩大，出现了许多企业自办、助办运动队的喜人形势。到1986年年底，全国大、中型企业办高水平运动队300多个，有的队达到或接近了省、市级专业队水平。1986年，国家体委公布了《关于体育体制改革的决定（草案）》，又一次促进了职工体育的发展。从20世纪90年代至今，随着改革的进一步深入，职工体育活动向纵深方向发展，活动内容愈来愈丰富，活动范围愈来愈广泛。

（二）农村体育活动的新发展

1983年，国务院批转了国家体委、文化部、共青团中央《关于关心人民群众文化生活的指示》，提出了“加强对农村体育工作的领导，加强农村体育活动阵地”的要求。1984年12月，国家体委又下发了《关于加强具体工作的意见》，提出“加强和改革具体的体育工作，以适应农村形势的发展”。1985年，在全国掀起了评选体育先进县的活动，至20世纪90年代初，全国已有388个县（市）成为全国体育先进县，不仅使农村体育广泛兴起，也为我国竞技体育的发展提供了大批后备人才。

1986年9月，“中国农民体育协会”成立，为农村体育的进一步发展提供了条件。之后，各省、自治区、直辖市相继成立了体育协会，使农村体育的领导工作得以加强。1988年，第一届全国农民运动会

在北京举行。至此以来，全国农民运动会已成功举办了5届。

从1990年起，中国农民体协在全国推行了“亿万农民健身活动”，将农村基层地区的体育活动推向了新的高潮。

（三）少数民族体育

20世纪80年代初，国家民委和国家体委联合召开了全国少数民族传统体育工作座谈会，指出要加强少数民族传统体育工作，并提出了“积极提倡、加强领导、改革提高、稳步发展”的方针。此后，国家体委和国家民委共同举办了全国少数民族运动会，促进了少数民族传统体育活动的开展，增进了民族间的友谊。

与此同时，各地进行了大量的少数民族传统体育的挖掘整理工作，据统计，全国已挖掘整理出少数民族传统体育项目900多个，不仅编写了有关书籍，还对一些体育项目进行改造，以适应在各地青少年中广泛地开展。

除全国性运动会外，还利用各民族的节日进行传统体育的竞赛，不仅增添了节日气氛，也通过这种形式使各民族传统体育制度化、持久化。如：蒙古族的“那达慕”大会，云南的“火把节”，新疆各民族则利用婚嫁、祝寿等机会举行叼羊比赛，等等。

随着少数民族地区经济的发展和旅游业的兴盛，人们开始利用少数民族节日和体育大赛的机会进行广泛的商贸活动，出现了“体育搭台，经贸唱戏”的新局面，有利地促进了少数民族地区经济的繁荣与发展。

第四节　竞技运动的概况

一、从新中国成立初至60年代末的竞技运动

经过新中国成立初期的艰苦开创和20世纪50年代末60年代初的不懈努力，我国竞技运动在普及的基础上，技术水平不断提高，

国际交流不断扩大。

（一）国内的竞技运动

从1953年到1956年的短短几年间，我国运动竞赛广泛开展，举行地、市级以上运动会6 000多次，其中，全国性竞赛就有75次，为国民党统治时期的8倍。在这些竞赛中，共打破全国记录1 300多次，其中，田径女运动员将旧中国遗留的8项全国纪录全部刷新；男运动员将大部分纪录打破。举重运动员陈镜开以133公斤的最轻量级挺举成绩为新中国创造了第一个世界纪录，鼓舞了广大运动员为国拼搏的信心。接着，田径运动员郑凤荣于1957年以1.77米的成绩打破了女子跳高世界纪录；游泳运动员戚烈云打破了男子100米蛙泳世界纪录。

1959年，第一届全国运动会在北京举行，共有30个单位的10 658名运动员参加了36个项目的比赛。经过激烈的竞争，有7人4次打破4项世界纪录，664人844次打破106项全国纪录，显示了我国竞技运动的雄厚基础。

1965年，第二届全国运动会在北京召开，30个单位的5 922名运动员参加了22个项目的角逐，有24人10次打破9项世界纪录，331人469次打破130项全国纪录，还有数以千计的选手打破省、自治区、直辖市和解放军的纪录。以这次全运会为主导，当年共有66人41次破28项世界纪录。我国竞技术运动的发展规模和技术水平迅速提高，引起世人注目。

（二）国际间的竞技运动

国内运动水平的提高为中国体育走向世界打下了坚实基础。1952年，我国体育代表团参加了第十五届奥林匹克运动会，五星红旗第一次在国际体坛上空飘扬；1953年，游泳运动员吴传玉在第一届国际青年友谊运动会上为新中国夺得了重大国际比赛的第一枚金牌；1960年5月，中国登山队的3名队员在人类历史上第一次从北坡登上了世界最高峰——珠穆朗玛峰；我国乒乓球运动全面崛起，并

开始称雄于世界。容国团在1959年第二十五届世界乒乓球锦标赛上荣获男子单打桂冠，成为新中国第一个世界冠军；1961年，在第二十六届世界乒乓球锦标赛上，我国选手夺得男子团体及男、女单打3项冠军和4项亚军，在1965年第二十八届世界乒乓球锦标赛上，中国队又荣获男、女团体及男、女双打和男子单打5项世界冠军。

此外，在这期间，我国运动员王金玉、罗致焕在1963年第五十七届世界速度滑冰锦标赛上打破男子速滑全能世界纪录，罗致焕同时还获得1 500米世界冠军。在第一届新兴力量运动会上，我国运动员打破举重、射箭两项世界纪录。

随着竞技运动的发展，我国参加国际体育活动的范围也不断地扩大。到1966年上半年止，我国已同50多个国家进行体育交流有1 000多起，参加人数达13 000多人（次）。我国竞技运动走向世界达到了一个新的广度和高度。

二、70年代以后的竞技运动

（一）国内的运动竞赛

进入20世纪70年代，国内大型运动竞赛不断举行，有力地检阅了当时的体育运动情况，给运动员提供了赶超世界先进水平的锻炼机会。

1975年9月，第三届全国运动会在北京举行。虽然受到“四人帮”的严重干扰，但仍然取得了一定成绩。这次运动会有包括台湾省在内的31个单位的10 669名运动员参加了各项比赛，有1个队4人6次破3项世界纪录，2人2次平射击、射箭世界纪录。另外，还有49个队83人197次破62项全国纪录。

1979年9月，第四届全国运动会在北京举行，这是粉碎“四人帮”后我国体育运动的一次盛会，来自包括台湾省在内的全国31个单位的15 189名运动员参加了各项比赛，有5人5次破5项世界纪录，3人3次平3项世界纪录，204人376次破102项全国纪录，运动

技术水平明显提高。

1983年9月,在上海举办的第五届全国运动会是国内体育生活中的一件大事。8 900多名运动员参加了这届运动会,有2人3次破2项世界纪录,4人5次平3项世界纪录,66人145次破60项全国纪录。其中影响最大的是男子跳高选手朱建华在预赛和决赛中两次刷新世界纪录。

1987年11月,第六届全国运动会在广州举行,这是规模最大的一次盛会。全国29个省、自治区、直辖市和解放军代表队以及行业体协组成37个代表团,7 500名运动员共参加了44个项目的角逐。有10人17次破15项世界纪录,3人3次平3项世界纪录,2人2次超2项世界纪录,18人24次破17项亚洲记录,10人14次创10项亚洲纪录,28人39次超21项亚洲纪录,85人168次破82项全国纪录。这些成绩表明,我国到20世纪末实现体育强国的目标是大有希望的。

1993年9月,第七届全国运动会在北京举行。党和国家领导人江泽民、李鹏等出席了开幕式。时任中共中央总书记、国家主席江泽民宣布运动会开幕。45个代表团的10 510名运动员参加了43个项目的比赛,共有4人4次创4项世界纪录,4人4次平3项世界纪录,18人43次超21项世界纪录。54人93次创34项亚洲纪录,61人143次超66项亚洲纪录,130人27次创117项全国纪录。

1997年10月,第八届全运会在上海举行。时任中共中央总书记、国家主席江泽民宣布"八运会"开幕。国际奥委会主席萨马兰奇等国际体坛人士也出席了开幕式。江泽民、李鹏、乔石、李瑞环等党和国家领导人为本届运动会题词。来自全国各省、自治区、直辖市、香港特别行政区和解放军以及13个行业体协的共46个代表团参赛。由257人组成的香港特别行政区代表团首次参加全运会。本届运动会有7 647名运动员参加28个大项、319个小项的比赛,共产生380枚金牌。比赛成绩列前10名的代表团为:上海、辽宁、山东、广

东、解放军、江苏、北京、吉林、湖南、浙江。“八运会”共有179人659次超41项世界纪录,4人4次平3项世界纪录,8人17次超4项世界青年纪录,100人367次超55项亚洲纪录,88人142次创全国纪录。

2001年11月11~25日,第九届全国运动会在广东省广州市举行。江泽民、李岚清等党和国家领导人、有关方面负责人和国际奥委会主席罗格及国际奥委会官员出席了开幕式。此次运动会比赛项目包括田径、游泳、体操、艺术体操、举重、击剑、柔道、国际式摔跤、拳击、现代五项、马术、中国式摔跤、围棋、速度滑冰、短道速滑、自行车、足球、篮球、乒乓球、网球、手球、曲棍球、女子垒球、跳水、水球、花样游泳、技巧、射击、射箭、赛艇、皮划艇、排球、羽毛球、棒球、武术、帆船、速度滑冰、短道速滑和花样滑冰等,共产生358块金牌。其中有24人35次超7项世界纪录,6人7次创6项亚洲纪录,28人41次超9项亚洲纪录,32人52次创37项全国纪录。成绩列前10名的分别是:广东、辽宁、解放军、上海、江苏、北京、山东、湖南、浙江、湖北。比赛于11月12日全面展开,于25日结束。这是新千年我国举办的第一个规模盛大的全国综合性体育盛会,它象征着中国人民迈向新世纪的开始,展示了中华民族昂首阔步走进新时代的精神风貌。

2005年10月,第十届全国运动会在江苏南京举行,国家主席胡锦涛等党和国家领导人、有关方面负责人和国际奥委会主席罗格及国际奥委会官员出席了开幕式。比赛成绩列前10名的分别是:江苏、广东、解放军、山东、北京、辽宁、浙江、上海、福建、黑龙江、天津(解放军不记入名次,故列第11位),“十运会”是2008年北京奥运会的一次大演习,透过雅典奥运会和“十运会”赛场,基本上可以看出中国选手在北京奥运会上能有多大作为的轮廓。

(二)国际间的竞技运动

在一系列重大国际比赛中,我国运动员也取得了突出成绩。中国乒乓球运动自20世纪60年代称雄世界后,一直长盛不衰。从

1971 年起连续参加了第三十一届至三十九届世界乒乓球锦标赛，总共赢得 38 项冠军和多项第 2、3 名。尤其是在 1981 年第三十六届世界乒乓球锦标赛上，中国队开创了由一个国家取得全部 7 项冠军和 5 个亚军的新纪录。在 1987 年第三十九届世界乒乓球锦标赛上，中国选手奋力拼搏，冲破包围，捧回 6 樽金杯，谱写了一曲振奋人心的胜利凯歌。

中国女子排球队在夺取 1981 年世界杯冠军之后，又夺得第九届世界女子排球锦标赛的冠军，并在 1984 年奥运会上摘下了桂冠，荣获“三连冠”的美称。之后，又连续两次在世界大赛中夺标，成为“五连冠”，震动了世界体坛，振奋了全国人民的精神。2004 年雅典奥运会上，中国女排又一次夺冠。

多年来，中国羽毛球队取得了震动国际羽坛的好成绩，进入 20 世纪 80 年代后，实力继续上升。1982 年，中国队第一次夺得标志着世界羽毛球运动最高水平的汤姆斯杯。以后，中国男女羽毛球运动员一直雄踞国际羽坛。直到现在，中国羽毛球队同时拥有汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯三樽代表当今世界羽坛最高水平的金杯。中国体操队自 1979 年夺得第一个世界冠军以来，几乎在所有的世界性体操比赛中，都能听到高奏中国国歌，看到升起五星红旗。1982 年，李宁在第六届世界杯体操赛上开创了一人独得 6 枚金牌的先例，我国体操运动由此进入世界先进行列。中国足球队经过数十年的艰苦奋斗，于 1987 年 10 月 26 日冲破亚洲壁垒，登上世界赛场。2002 年，中国足球队首次出现在世界杯赛场上。

此外，中国运动员在跳水、登山、举重、射击等项世界大型比赛中也取得了突出的成就，为中国体育运动“冲出亚洲，走向世界”做出了重要贡献。

1971 年，第二十六届联合国大会以压倒多数通过恢复中华人民共和国在联合国的合法席位；1972 年《中美上海公报》发表，同年，中、日两国恢复邦交。外交上的突破，国际关系的改善，为我国在国

际体育领域打开了新局面,为我国全面登上世界体育舞台创造了有利条件。

1973年在伊朗德黑兰举行的亚运会联合会理事会特别会议上,以压倒多数通过决议确认中华全国体育总会为亚运会联合会会员。之后,第七届亚运会于1974年在德黑兰举行,由385人组成的中国体育代表团第一次参加了亚运会,并取得金牌33块,银牌46块,铜牌27块。在1978年第八届亚运会上,中国运动员共打破24项亚运会纪录,取得金牌51枚,银牌54枚和铜牌46枚,总分居第二位。在1982年第九届亚运会上,中国体育代表团共获得61枚金牌,51枚银牌和41枚铜牌。在金牌总数上超过了历届亚运会第一名的日本,首次居第一位。这是我国体育运动发展中的一个历史性的突破和转折,世界舆论认为我国已成为亚洲体育强国。在1986年汉城第十届亚运会上,中国体育代表团共夺得金牌94枚,再次获得金牌总数第一,巩固了亚洲霸主的地位。1990年9月,第十一届亚洲运动会在北京举行。中国体育代表团共获得314枚奖牌,其中,金牌183枚,银牌107枚,铜牌52枚,金牌和奖牌总数与总分均列第一位,并创造一项世界纪录、30次亚洲纪录和96次亚运会纪录。1994年10月,第十二届亚洲运动会在日本举行,有42个国家和地区的7 300余名运动员参加。中国运动员获得126枚金牌、83枚银牌和57枚铜牌。亚运会后发生了11名中国运动员尿样呈阳性的事件,极大地损害了我国体育的对外形象。这个事件提醒体育界要进一步加强体育队伍内部的管理工作,加大反对兴奋剂的力度。1998年12月,第十三届亚运会在泰国曼谷举行。时任国务院副总理的李岚清出席了开幕式。本届亚运会共设36个大项、377个小项,亚奥理事会的41个成员派10 629名运动员、教练员和官员参加了378枚金牌的争夺。中国运动员以129枚金牌、78枚银牌和67枚铜牌的成绩实现了金牌总数和奖牌总数两个第一的目标。中国香港取得5枚金牌,中国台北选手获得19枚金牌。2002年,第十四届亚运会在韩国釜山举行,

中国运动员以150枚金牌、84枚银牌和84枚铜牌的好成绩又一次保持金牌总数和奖牌总数两个第一的目标。

进军奥运会是我国体育运动奋斗目标之一。经过长达21年的斗争,中国奥委会在国际奥委会中的合法席位终于在1979年得到恢复,从此,中国全面登上了国际体坛。1980年,中国体育代表团前往美国普拉西德湖参加了第十三届冬季奥林匹克运动会,这是中国有史以来第一次参加冬季奥运会。1984年,中国派出体育代表团参加了第二十三届奥运会,这是中国第一次全面参加夏季奥运会,并取得了金牌15枚、银牌8枚和铜牌9枚,金牌总数列第4位,奖牌总数名列第6位的好成绩。这些成绩改变了旧中国在奥运会的"零"的纪录,这是我国体育史上具有历史意义的重大突破,标志着我国体育事业的新飞跃。1988年9月,第二十四届奥运会在汉城举行,160个国家和地区的1万多名运动员参加,中国选手共获得28枚奖牌,其中金牌5枚、银牌11枚、铜牌12枚。1992年,第二十五届夏季奥运会在巴塞罗那举行。中国获金牌16枚,金牌总数居4位,并有2人创2项世界纪录。这是中国体育史上第二个里程碑。外电称,"中国以其在奥运会上的成绩给世界一个震惊","中国体育的黄金时代开始了"。1996年,第二十六届奥林匹克运动会于7月19日至8月4日在美国的亚特兰大举行。我国派出了由495人组成的体育代表团,其中运动员309人(女运动员199人),运动员人数居各国和地区代表团的第12位。我国代表团是以年轻选手、新选手为主组成的,运动员平均年龄21.7岁,其中85%的运动员是第一次参加奥运会。我国运动员参加了本届奥运会26个大项中的22个大项和153个小项的比赛,共获得奖牌50枚,有2人4次创4项世界纪录,3人6次创6项奥运会纪录,6人13次创12项亚洲纪录,7人15次创12项全国纪录。在规模庞大、强手如林、竞争激烈、奖牌分流和困难较多的情况下,中国体育代表团的金牌总数和奖牌总数均列奥运会排行榜的第4位,证明我国竞技体育的总体水平有所提高。2000年,第

二十七届奥运会在澳大利亚悉尼市举行,中国体育代表团参加了本届24个项目的角逐,共夺得28枚金牌、16枚银牌和15枚铜牌,列金牌榜第3位。其中,有3人12次创8项世界纪录,6人11次创11项奥运会纪录,创下历届奥运会获金牌数和奖牌数的最高纪录。2004年,第二十八届奥运会在雅典举行,中国队再创辉煌,共夺取了32枚金牌,居金牌榜第2位。这是中国体育史上的第三个里程牌,特别是刘翔取得的110米跨栏金牌,打破了田径史上短跑由西方人垄断的局面,成为亚洲第一飞人。

此外,中国运动员在世界大学生运动会和世界中学生运动会等大型综合性运动比赛中,也有卓越的表现。中国体育开始向世界体育强国迈进。

自从1979年中国全面登上国际体育舞台以来,参与国际体育活动的范围不断扩大,平均每年参与国际体育活动达500多起7 000多人(次),比20世纪70年代每年平均数增长一倍。我国已是65个国际体育组织和35个亚洲体育组织的成员,并有82人在57个国际和亚洲体育组织中担任各种领导职务。

参考书目:

1.《中国体育史》,谷世权、杨文清著,北京体育学院出版社,1981年。
2.《体育史》,体育史编写组,高等教育出版社,2002年。
3.《中华人民共和国体育史》,伍绍祖主编,中国书籍出版社,1999年。
4.《中国大百科全书之体育》,中国大百科全书出版社,1982年。
5.《中国武术史》,国家体委武术研究院编,人民体育出版社,1997年。
6.《中国近代体育史简编》,成都体育学院体育史教研室,人民体育出版社,1979年。

7.《中外体育史》,王其慧、李宁著,湖北人民出版社,1988 年。
8.《体育运动全史》[匈牙利],拉斯洛·孔著、颜绍泸译,中国体育史学会,1985 年。
9.《新民主主义体育史》,苏肖晴著,福建教育出版社,1999 年。
10.《中华人民共和国体育史简编》,李秀梅著,北京体育大学出版社,2002 年。
11.《中国古代体育史简编》,李秀芳、周西宽、徐永昌主编,人民体育出版社,1984 年。
12.《闽西苏区体育》,福建省体育文史工作委员会编,1982 年。
13.《体育史》,关文明主编,高等教育出版社,1996 年。
14.《中国体育简史》,罗时铭等著,人民体育出版社,1996 年。
15.《陕甘宁地区体育史料》,陕西省体育文史委员会编,1986 年。
16.《中国近代体育史料》,四川教育出版社,1988 年。
17.《体育史》,谭华主编,高等教育出版社,2005 年。
18.《体育原理》,杨文轩、陈琦编,高等教育出版社,2004 年。

第十一章
香港、澳门、台湾地区的体育概况

第一节　香港地区的体育概况

香港地区由香港岛、新界和九龙三部分组成，是我国神圣领土不可分割的一部分。旧属广东省宝安县，由于历史的原因，该地区被英国占领了一段时期。1984 年 12 月 19 日，中国和英国签署了联合声明，我国于 1997 年 7 月 1 日按照“一国两制”的方针对香港地区恢复行使了主权。香港地区位于广东省珠江口东侧，面积 1 075 平方公里，人口 600 多万，是世界著名的经济中心和港口城市。

一、体育体制

1997 年以前的香港是英国的殖民地，所以，其体育运动深受英国的影响。该地区体育主要由体育社团组织管理，在通常情况下，港英政府通过其政府机构——文康广播科——来审定体育方面的政策及对体育进行宏观管理，并通过康体发展局将体育经费按每年 8% 左右的递增比例分配给各个体育总会。另外，它还负责改善和增建公共体育设施。香港的业余体育协会暨奥林匹克委员会是香港地区体育体制的支柱和基石，它下属 67 个单项体育总会和 1 400 个具有

俱乐部性质的体育会。各个单项体育总会均享有充分的自主权，它们在选拔和集训方面可自行作主，并且它们在经济上也是独立的。每个单项体育会可以参加各自相应的国际体育组织和比赛。但如果代表香港地区参加国际综合性运动会时，须由香港业余体育协会暨奥林匹克委员会统筹协调、选拔。在香港，从1958年开始，每年都举办一次大型体育节，这样，既锻炼了香港市民的身体，又活跃香港地区的体育气氛。为了促进和推动香港体育事业的发展，1973年康乐体育局成立。其下属的康乐体育委员会是政府的咨询机构，它可以给政府提供参考意见，同时也负责给各个体育总会拨款。1974年，政府又在教育署下设康乐体育处，负责统筹及开展社会上的各项体育活动。1982年，政府又成立了"康乐文化处"。1990年4月1日，政府成立了"香港康乐发展局"，该局又于1994年4月1日和香港体育学院合并。综合述之，在香港回归祖国大陆之前，香港地区采取的是由香港业余体育协会暨奥林匹克委员会与各单项体育会并通过康体发展局和香港体育学院互相协调的运行机制。

香港回归后，香港康体局进行了机构精简，并与香港体育学院完成了合并，把总部迁入体院，把职能分为四部分，包括康体发展、精英运动员培训、事务传讯以及政务等工作，这些都有助于康体局全面发展精英运动员的培训，并且也大幅度地削减了行政经费。1999年，政府对区域组织进行检讨后，在年底解散了两个临时市政局。2000年1月1日，"特区政府康乐及文化事务署"正式成立，取代两个市政总署，下设"康乐及文化事署"与"文化及康体事务部"，负责推广和提供香港的文化康乐服务。香港诞生了一个崭新的体育架构。

随着社会的发展，香港特区政府对原有的体育管理架构做了一系列的调整。2003年10月，政府成立"社区体育事务委员会"和"大型体育活动事务委员会"。2004年4月1日，成立"精英体育事务委员会"。同年，政府解散"香港康体发展局"，对香港体育学院进行改组，更名为"香港体育学院有限公司"，由董事会负责管理，使之成为

专责培训精英运动员、具有法人团体资格的体育管理机构。2005 年 1 月 3 日，香港特区政府宣布成立“体育委员会”，由民政事务局局长何志平担任委员会主席，行政长官董建华委任 10 位成员担任委员职务，任期为一年。此时，香港体育管理架构已重新组合完成，体育委员会作为特区政府的体育咨询机构，负责执行督导和统筹香港的体育发展事务，下辖社区体育事务委员会、精英事务委员会和大型体育活动事务委员会，为特区政府提出有针对性的体育发展建议。香港特区政府对体育管理架构重新全面组合和调整，用意在于大力推动社区体育的开展，建立大众普及和积极参与体育的文化；通过加强培养精英运动员，建立一支高水平的运动队伍，促进香港未来在重大的国际赛事中争取佳绩；推广国际大型体育活动的开展和提供体育场地，借此吸引更多游客访港，为香港带来更大的经济效益。

二、学校体育

1997 年 7 月 1 日之前，香港地区的教育仍是采用英国的教育制度，在学校中没有把体育课规定为必修课。其体育师资比较匮乏，体育场地和体育设备也比较落后，学生的身体素质比较差。虽然在 20 世纪 80 年代后期至 1997 年，香港的学校体育状况略有改观，但总的来说，回归祖国前的香港地区的学校体育是较落后的。

（一）体育教学

在香港地区的大专院校中，大多数院校把体育课列为选修课，只有香港中文大学和浸会大学把体育课列为大学一年级的必修课，并给学分。香港中文大学除开设体育运动科学专业外，校外课程部还开办数个兼读课程，包括运动科学、运动医学及与教练培训的相关课程。另外，还提供为从事康乐活动而设的康乐管理文凭课程；香港浸会大学的体育与娱乐研究专业，下设有健身和娱乐两个课程方向；在中小学，体育课起初也并不受重视，后来，香港地区教育署于 1985 年和 1986 年先后颁布了《小学体育课程纲要》和《中学体育课程纲要》

（初稿），体育课程纲要建议小学体育课应包括五大类：田径、舞蹈、队际球类活动、体操及游泳。自小学三年级或小学四年级开始，老师便可教授正式的田径和游泳项目。学校应根据其设施、教师专长和学生兴趣各方面，制定一套合适的体育课程。1995 年，香港课程发展议会又对小学课程纲要进行了修订。

1975 年以前，教育署以通告形式把中学体育课程纲要发给各学校，1975 年又以手册形式发给各校，以供各校参考使用。1975 年、1980 年及 1988 年，曾对体育课程纲要进行了修订。体育课程纲要建议在中学一、二年级时，从核心课程的 4 组活动中选取最少 8 项作为教材，到中学四、五年级时，应加强学生发展其中的 4 个项目，或再学习一些新的项目。建议中的核心课程活动类别有田径、舞蹈、体操、游泳及水上活动、队际球类活动和其他活动（如体能训练）等。1997 年 7 月 1 日回归后，香港课程发展议会于 1998 年修订了《中学体育科课程纲要》。

1989 年 9 月，香港赛马会资助 7 000 万港元在沙田银禧体育中心旁兴办了体艺中学，招收具有体育及艺术专长的中学精英，实施学业与训练兼顾的教学模式，为培养精英运动员开创了一条新的道路。

1991 年，香港考试局在中学会考中首次开设体育科的考试。选择体育科作为会考的考生必须参加的考试内容包括：

（1）两项体育活动能力的考试：在羽毛球、篮球、足球、排球和田径、体操、游泳、西方土风舞这两组活动中各选一项。

（2）体适能的考核。

（3）理论的考核。

首届体育会考的整体成绩合格率为 40.71%，1992 年的合格率为 40.58%，是全部会考合格率最低的科目。

（二）课外体育活动

20 世纪 50 年代，香港学校的体育课外活动和竞技比赛开始蓬勃发展，许多学校相继举行田径运动会和水上运动会，同时开展各项

球类比赛。政府方面，教育署体育协会举办足球比赛；民间方面，香港南华体育会举办的校际田径运动会，是香港学校体育开展历史较长和影响较大的运动会。与此同时，地区性的运动会也有开展，如九龙半岛地区于 1950 年举行九龙陆上第一届运动会，众多学校组队参加。1963 年，教育署举办第一届田径运动大会。

"香港学界体育协会"及"新界学界体育协进会"分别成立于 1951 年和 1953 年。其主要工作是推动和举办各区中、小学的运动比赛和体育活动，提高运动水平。

"香港学界体育理事会"于 1974 年成立，该理事会是由教育署体育组和上述两个学界协会所组成，其主要作用是协调两会开展有关的比赛和活动，共同筹办和选拔运动员参加国际性的学界比赛。理事会每年还举办精英比赛和学界埠际赛，埠际赛始于 20 世纪 70 年代末与澳门的比赛，进入 20 世纪 80 年代，加上广东及福建参赛，四地区轮流主办赛事，加强了四地体育的交流。

1997 年 9 月 1 日，"香港学界体育联会"（学体会）正式成立，取代了之前的三个学界体育组织。学体会负责全港中、小学校际运动比赛及对外运动比赛的组织。董事会是学体会最高的权力中心，下设中、小学体育理事会，分别负责全港中学（20 项）、小学（12 项）的体育比赛事务。学体会与各单项总会共同建立一套选拔和训练运动员的制度，以提高参加埠际赛、全国中学生运动会、亚洲中学生运动会、世界中学生运动会及国际性的比赛成绩，并为各体育总会输送体育苗子。

从中小学开始重视体育，并强调德、智、体、美、劳全面教育。1991 年又首次开始举行中学体育会等，这些措施促进了香港地区学校体育的发展。

（三）课外活动

香港地区的学校都设有课外活动时间，并且每天都有，星期六下午的课外活动时间较长一些。同学们可以利用课外活动进行体育锻

炼,学校体育代表队的训练时间和比赛时间也大多在这一时间进行。另外,一些体育团体也常常举办一些中小型的运动竞赛、暑期体育活动、训练班和裁判班等。香港地区的各个学校之间常常进行体育比赛,各个学校也常常举办一些运动会。如香港的中文大学每年都要举行5次水上运动会和5次陆上运动会,并且每年还要与香港大学举行体育对抗赛等。

三、体育师资的培养

香港地区起初没有专门培养体育师资的体育院校,直到1988年,在香港中文大学教育学院体育部才开设了体育专科副修课程,1989年开始设立体育学士学位兼读课程,1992年又成立了体育运动科学系,1994年还开设了研究生课程(硕士)。香港大学体育部也在1992年开设了体育及运动科学的本科课程,每年培训30名在职教师。浸会大学也于1991年开设了体育系。从1994年起,由柏立基等3所教育学院和香港工商师范学院合并成立了体育专科。另外,广州体育学院从20世纪80年代后期也先后在香港地区创办了专科、本科、研究生3个层面的体育专业的函授班。这些都大大弥补了香港地区体育师资的不足。

(一)体育竞技

香港的优势竞技体育项目是保龄球、乒乓球、田径、游泳和射击等,其他的竞技项目较为一般,从1954年第一次参加亚洲运动会以来所取得的成绩来看,总的体育竞技水平在亚洲处于中等偏下。进入20世纪80年代以来,香港地区的竞技水平有了较为明显的提高。在亚运会上获奖情况是:在1986年汉城亚运会上,香港队获得1金、1银、3铜;1990年北京亚运会上,香港队获得2银、5铜;1994年广岛亚运会上,香港队获得5银、7铜;在1998年的曼谷亚运会上,香港队获得5金、6银、6铜;在2002年的釜山亚运会上,香港队获得4金、6银、11铜。

香港参加历届亚运会成绩表：

届次	年份	金牌	银牌
2	1914		
3	1958	1	
4	1962	2	
5	1966		
6	1970		
7	1974		
8	1978	2	
9	1982		
10	1986	1	
11	1990	2	
12	1994	6	
13	1998	5	6
14	2002	4	6

参加奥运会的情况是：1952 年，驻香港英国陆军林比上校代表香港首次参加在芬兰赫尔辛基举行的与第十五届奥运会同期举行的国际田径大会。此后，除 1980 年第二十二届莫斯科奥运会香港没有派队参加外，其他各届均派出代表队参加比赛。1988 年汉城第二十四届奥运会上，香港人把羽毛球作为示范项目，陈念慈和陈智才在混合双打中取得铜牌。1996 年，李丽珊在亚特兰大第二十六届奥运会上参加了女子帆板比赛，为香港取得历史上第一枚奥运金牌。2004 年雅典第二十八届奥运会上，李静及高礼泽在男子乒乓球双打中获得银牌。在东亚运动会上获奖的情况是：1993 年，参加在上海举行的第一届东亚运动会，取得了 1 枚金牌、2 枚银牌、8 枚铜牌的成绩；1997 年，参加在釜山举行的第二届东亚运动会，获得 1 枚金牌、5 枚银牌、4 枚铜牌；2001 年，参加在大阪举行的第三届东亚运动会，取得了 3 枚金牌、5 枚银牌、8 枚铜牌的成绩。参加全运会的情况是：1997

年，香港回归祖国，第一次派出香港特区代表队参加在上海举行的第八届全运会，黄金宝在单车项目上为香港特区获得了第一枚金牌；2001年，参加在广州举办的第九届全运会，取得了2枚金牌、2枚银牌、1枚铜牌的成绩。

（二）香港的体育科研

香港早期没有专门的体育科研机构，有关体育科研的论文或文章，主要刊载在报纸或体育特刊上，研究成果较少。在高等院校开始设置有关体育课程后，香港的体育研究主要集中在高等院校的体育学系、研究中心及有关部门内进行。开展较早并取得研究成果较多的学术机构有：香港中文大学、香港大学、浸会学院（后更名为"浸会大学"）及香港理工学院等。当时，科研成果大多在本地及海外的研讨会或体育刊物上发表，但欠缺具有规模和系统的研究。

1987年，"银禧体育中心"进行了改组，精英运动员的训练工作得以加强，中心下设体育科学部，以配合运动训练的支持工作，同时也开展体育科学研究。在1990年康体局成立后，聘请了一名兼职研究联络员，通过拨款于有关机构进行初期的研究，由康体局设立的体育研究顾问小组负责评核研究计划。该顾问小组收集世界各地的体育研究成果，以供研究者参考，对发表的体育研究成果提出新的建议，以及在香港及外地发表研究成果。康体局以本机构的研究人员或以承包的形式开展体育科学研究，研究领域包括体育科学、运动科学和运动医学三个范畴。

从1996年起，香港康体发展局为了了解香港市民参与体育活动的情况，委托香港大学社会科学研究中心进行香港居民参与体育情况的调查，每年均进行香港体育参与情况调查。此外，康体局体育研究部多年来完成了不少研究计划和项目，每年的研究经费预算接近200万港元，较大型的研究项目包括全港首个体育设施的调查、对运动员各项表现的研究、体育赞助的影响力以及体育经济效益等。体育研究逐渐受到肯定。康体局在1999年制定了一套长远的体育研

究策略,从此确立了体育研究的方向。这项策略提供了系统化及可行的方式,收集有实际意义、极富建设性的数据,以制订有效的体育发展政策及未来发展方向。

香港也有民间的体育科学研究机构开展科研活动。1988 年,成立"香港运动医学及科学学会",其宗旨是:推广及发展与运动有关的教育、实用及医学性的研究;与本地及外地的有关机构建立友好的合作关系。该会除组织会员进行项目研究外,还经常举办研讨会、工作坊及座谈会。香港运动心理学会也是一个在香港积极推动运动心理学的组织。该会的宗旨包括:支持和促进运动心理学之研究、应用及推广;筹办和促进运动心理学专题研讨会;促进运动心理学研究人员、有关团体及人士间之沟通;为会员提供运动心理学方面的相关信息;出版运动心理学刊物。香港体育学院是香港地区培养高水平运动员的现代化训练基地,它是由香港的银禧体育中心在 1991 年 4 月 1 日改建而成的。其主要特色是把社会体育和竞技体育融为一体,它不仅为提高香港地区运动技术服务,而且也负责培训香港地区的体育代表队。当然也向社会开放,举办各种体育运动项目的培训班,既增加了收入,又为香港地区培养了一批体育后备军。

(三)社区体育

以社区群众参与的体育活动在香港地区的体育中占有重要的位置,社区体育是以保健、娱乐为目的的,在香港它有以下 3 个特征:

1. 民间性

香港地区的社区体育具有浓郁的民间色彩,社区群众经常组织一些像舞龙、舞狮、赛龙舟、武术等一系列具有民间传统特色的体育活动。这些传统项目当然也非常受群众喜欢。香港地区的民间体育组织颇多,比较著名的诸如"南华体育会"、"愉园体育会"、"东升体育会"等,它们为香港地区的社区体育的繁荣做出了应有的贡献。

2. 多样性

香港地区的社区体育丰富多彩、内容多样,它不仅包括各种个人

球类活动 68 项，而且也包括篮球、网球、排球、足球等集体活动项目，并且这些项目都有其相应的培训班。社区体育还包括有舞蹈和保健方面的内容，如体操、太极拳、柔道、瑜伽等，这些项目也有其相应的培训班。总的来说，香港的社区体育呈现出多样性的特征。

3. 科学性

香港地区的社区体育在服务上是非常讲究科学的，香港地区的运动训练中心已把其服务由运动员向社会扩展，对社区群众进行个人体格检查、病历以及各项生理指标的检测，社区群众可以根据自己的身体状况制订相应的运动计划，选择合适的运动方式。这样就保证了社区体育的科学性。

（四）体育交流

最近十几年来，香港地区体育界同外界的体育交流日益频繁，特别是同大陆之间的交流更为密切。香港地区的运动员经常到内地参加各种各样的比赛；香港地区的体育工作者和教练员也经常到内地与内地的体育工作者和教练员进行交流合作。在学术界，两地的高层知识分子也交流频繁。如香港地区著名的体育学者傅浩坚博士在 1987 年 12 月应邀参加了中国大陆第二届全国体育科学报告会，并作了重要报告。之后，他还多次回大陆讲学，并被广州体育学院聘为荣誉教授。另一位著名学者钱铭佳博士也被华南师范大学体育系聘为客座教授。与此同时，内地体育界的学者也经常出席香港地区的体育学术会议。

香港地区竞技体育的交流也比较频繁，香港经常高薪聘请中国大陆和外国的一些运动员、教练员。同时，也经常把本港的一些比较优秀的运动员、教练员派到大陆和外国去学习、取经。香港地区还比较重视与大陆及外国的双向体育交流，如一年一度的“省港杯”、“沪港杯”足球赛等，都是香港对外体育交流的结晶。

第二节　澳门地区的体育概况

澳门位于我国广东省珠海市南侧，原属于我国广东省台山县(今中山市)。面积17.41平方公里，人口40多万，95%是华人。由于历史的原因，从明朝后期开始，澳门地区就一直被葡萄牙殖民者所占领。随着我国的逐渐强大，澳门地区主权的回归成为历史的必然。经过一系列的谈判，终于在1987年4月13日中、葡两国政府签署了联合声明，我国政府在1999年12月对澳门恢复行使了主权。今天，澳门地区在“一国两制”的指引下，正朝着繁荣的方向发展。

一、体育体制

回归之前，澳门地区的体育体制是比较混乱的，并且带有一定的殖民色彩。直到1987年5月15日“澳门体育总署”成立，才形成统一管理澳门体育的机构。体育总署归属于澳门地区政府7个政务司之一的“行政、教育暨青年事务政务司”。体育总署的宗旨是“指引、鼓励、辅助和促进体育运动，并协调创造体育发展之条件及担当在体育人员之间调解人角色”，是统一管理澳门体育的职能部门。体育总署下设体育发展处、行政及财政处、体育医学中心等，负责各项体育事务。体育总署的主要职责是对澳门地区体育社团实行宏观管理。体育社团是澳门地区体育体制的主要组成部分，包括两部分：一是澳门地区奥林匹克委员会负责管理澳门地区的奥林匹克运动；二是各种运动项目的体育总会及其下属的各个体育会，其主要任务是推动该地区的体育运动。体育总署还负责对体育总会及其下属的各个体育会的资格认证，并通过《政府公报》公布，对其认可的社会团体给予财政补贴。澳门地区的中小学体育由行政、教育暨青年事务政务司的下属单位“教育暨青年司”负责管理。1999年12月20日，

澳门回归祖国,澳门体育总署更名为"澳门体育发展局",成为由特区政府和本地人管理的政府体育机构。澳门代表队以中国澳门的名义、中国国歌及澳门特区区旗为象征参加比赛,澳门的体育发展从此进入一个新的时代。澳门长期依靠民间办学来推行教育工作,由于资源及对体育教学的重视程度不一,不同的学校在开展体育教学工作时,出现各自为政的局面,教学效果无法得到保证。近年来,特区政府加强了体育师资的培养,组织体育教学大纲的编写,同时,组织开展课外体育比赛和体育活动,澳门学校体育各项工作得到了一定程度的改善。回归后的澳门,其体育体制正逐步与大陆接轨,且日益完善。

二、学校体育

(一)体育课

澳门地区的体育法令并没有对学校的体育教学作出具体的规定,因而体育教学比较随意化,各个学校可以自行安排。一般情况下,体育课从小学三年级开始安排,每周两节,教学内容因地制宜,田径项目以跑跳类为主;投掷类项目由于受场地的限制,因而很难开展;球类项目以篮球、排球、乒乓球、羽毛球等运动为主,并且开展得比较普遍。16世纪末,"澳门圣保禄学院"(1594~1835)成立,成为中国第一所西式大学,其课余活动中就安排有登山活动,以锻炼学生的身体。20世纪40年代,即抗日战争期间,广州有数家大学暂迁澳门办学。抗战胜利后,这些院校迁回原址,自此之后,澳门基本上没有高等教育机构存在。直至20世纪80年代初,由香港商人创办"东亚大学",澳门才恢复了大学的教育。当时的大学并没有体育教学的安排,体育活动的开展是通过学生会在课余组织球队进行活动和参加比赛,绝大部分的大学生在校并没有进行任何体育活动。1991年,东亚大学由政府接手掌管,更名为"澳门大学",但仍没有开设体育课,而是由学生会组织课余体育活动,只有少数学生参加。直到

2000年9月,“澳门大学教育学院”首次开设体育选修科供学生选修,“澳门理工学校体育暨运动高等学校”(以下简称“理工体校”)受澳门大学委托,派出体育教师任课,成为澳门首家开设体育课的高等学校。2002年9月,“澳门理工学院管理科学学校”也开设了体育选修科,同样是由“理工体校”派出体育教师任课。2004年9月,“澳门科技大学”把体育列为必修科目,学生必须修满两学分的体育课程,这是澳门首家把体育列为必修科目的高校。从上述高校开展体育教育的历史看来,虽然开展体育活动较早,但体育教学起步较晚,直到近期才在大学中出现体育教学。澳门高等体育教学未能获得足够的重视,同时受体育场地不足的影响,因此有待于进一步提高教学的普及和教学质量,增加体育场地设施,以增强大学生体质及提高健康水平。

(二)课外活动

由于缺乏活动场地和运动器材,大多数学校不安排早操,下午的课余活动时间,有的学生在学校打球,有的学生则在公园玩耍。由于澳门地区每年都要组织学校进行田径、球类、游泳比赛,所以各个学校都比较重视本校运动代表队的训练,争取获得“教育暨青年司”的认可,这样才可以获得该司的财政补贴。回归祖国后,澳门地区的学校体育开始由落后向先进转化,各项规章制度也正逐步走向完善。

三、体育师资的培养

20世纪八九十年代以前,澳门地区没有一所专门培养体育师资的高等学校,为了培训体育教师,澳门的“东亚大学”(1991年改为“澳门大学”)教育学院”自1985年开始,在教育文凭课程中纳入幼儿、小学体育教学单元和小学体育专科单元,这样,在校的师范学生和在职教师有机会初步认识和学习体育教学方法和练习的基本技能。1993年10月,“澳门理工学院”增设了3年制体育运动专业,定名为“澳门理工学院体育运动学校”,基本上相当于大陆的体育系。

此学校是澳门地区第一所体育高等学府。1996年,首届专科学位学生毕业。同年9月,体校增设补充课程,使原来三年专科学位课程改为"3+1"学士学位课程。1997年,首届学士学位学生毕业。体校为澳门学校及体育界输送了首批本土培养的具有高等体育学历的师资及体育人才,在澳门体育发展史上,写下了重要的一页。此学校的成立,为澳门地区体育师资的培养做出了贡献。

四、群众体育、体育竞技和体育交流

在澳门,不同的群体有不同的活动组织形式。老年人多在公园活动,他们做保健体操、散步、下棋、打太极拳等;青年人大多是根据自己的爱好参加体育会。体育会吸收会员时,有的收费,有的不收费,组织会员参加本项目的活动是其本职工作。少年儿童则是在学校里参加体育活动或者到公园玩耍。

由于特殊的历史原因,澳门地区较早地接触了西方文化,当然也较早地接触了西方的体育,许多近代体育运动项目由葡萄牙人传入澳门后,颇受当地人欢迎。如曲棍球运动、篮球运动、足球运动等项目在澳门开展得比较广泛。各个体育总会每年组织举行这些项目的比赛,还经常组队参加各个项目的国际比赛。我国的传统体育项目武术和象棋,在澳门地区有比较深厚的基础。1987年10月,澳门奥委会成立,并于1989年12月正式加入了亚洲奥委会,拉开了澳门参加大型国际赛事的序幕。1990年,澳门奥委会首次组织澳门队参加在北京举行的第十一届亚运会,派出100人的体育代表团参赛,参赛项目有田径、自行车、柔道、游泳、乒乓球、射击、武术等7项。在武术比赛中,黄东阳获得男子南拳铜牌,为澳门在大型综合运动会上实现了"零"的突破。1998年12月6日至20日,澳门队派出110人的体育代表团,参加在泰国曼谷举行的第十三届亚运会,参赛项目有田径、桌球、保龄球、拳击、自行车、柔道、空手道、游泳、乒乓球、射击、武术、泰拳等12项。朱国华和童咏龙分别取得泰拳(表演项目)金牌

和铜牌；李菲婵联女子南拳银牌。2002年9月29日至10月14日，澳门特区首次以中国澳门名义派出170多人的体育代表团，参加在韩国釜山举行的第十四届亚运会，参赛项目有田径、桌球、保龄球、羽毛球、乒乓球、高尔夫球、男子排球、拳击、女子柔道、空手道、跆拳道、游泳（包括花样游泳）、射击、武术（套路、散打）、网球等15项。韩静获得女子长拳三项银牌，黄伯祥获男子空手道套路银牌，张佩思获得女子空手道套路铜牌，关雯菲获女子空手道60公斤以下级铜牌。参加东亚运动会情况是：1993年5月9日至18日，上海举办首届"东亚运动会"，澳门派出99人的体育代表团，参赛项目有田径、羽毛球、篮球、足球、柔道、游泳、武术等7项。岑宝华在女子太极拳上为澳门夺得这届唯一的一枚铜牌。1997年5月10日至20日，澳门派出49人的代表团，参加在韩国釜山举行的第二届东亚运动会，参赛项目有田径、羽毛球、保龄球、柔道、游泳、武术等6项。吴华雷获得男子武术三项全能铜牌。2001年5月19日至27日，澳门派出270人的代表团，参加在日本大阪举行的第三届东亚运动会，参赛项目有田径、羽毛球、保龄球、柔道、游泳、武术等6项。共获1金、3铜奖牌。韩静在女子长拳三项中勇夺桂冠，使澳门队终于在国际大型综合运动会上取得首枚金牌。在闭幕式上，澳门特区社会文化司司长崔世安从东亚运动会组委会主席秋山喜九手中接过大会会旗。1999年澳门回归后，第一次以澳门特区的身份参加在广州举行的第九届全国运动会，且有10个项目参加了决赛。2005年的第四届东亚运动会在中国澳门举行。

澳门的象棋运动员也经常在国际比赛中获得好成绩。另外，澳门地区的居民也比较喜欢赛狗、赛马活动，这两项活动在澳门分别有40多年和150多年的历史，广义上被列为娱乐体育的范畴。目前，这两项运动吸引了大批香港、东南亚的游客，为澳门地区的旅游业带来了商机。

澳门地区与内地的体育交流至今已有70多年的历史了，早在

1935年的旧中国第六届全运会上，澳门地区的乒乓球队表现上佳，与江苏、上海三队并列第一名。1956年，澳门地区的代表队参加了中国大陆的第十六届奥运会中国代表团的选拔。近几十年，澳门地区同中国大陆的体育交流更加频繁，中国大陆的体育专家成批地去澳门讲学，中国大陆的教练员还多次赴澳门指导培训运动员，特别是在武术和游泳方面，澳门的运动员在中国大陆教练的指导下，多次获得国际比赛的前几名，为澳门争得了荣誉。

第三节　台湾地区的体育概况

一、体育体制

台湾是我国领土神圣不可分割的一部分，1895年，清王朝与日本政府签订了丧权辱国的《马关条约》，台湾及澎湖列岛被迫割让给了日本。台湾人民度过了50年亡国奴的艰辛岁月。在这50年期间，台湾人民为反抗日本帝国主义者的殖民统治，进行了不屈不挠的斗争。1945年日本战败投降，台湾光复，重新回到了祖国的怀抱。1949年，蒋介石率残部逃往台湾。1949年后，台湾的体育管理行政架构经历了沿用、裁减和改组的变革与发展。台湾体育体制最初以政府教育部门为主导，结合体育委员会和社会体育团体共同进行管理的混合型体育体制，近年才成立专门体育行政机构，负责协调和推行台湾体育的发展。1949年，国民党政府撤退到台湾后，初期的体育行政组织工作基本陷于停顿。直至1954年12月，沿用以往的体制在台“教育部”下设“国民体育委员会”。“国民体育委员会”重组后，聘请30多位体育专家、学者担任顾问及委员。但由于经费不足，工作人员缺少，组织运作形同虚设。“国民体育委员会”初期开展的工作只局限于每年举行一次委员会会议，并没有制订具体的体育方针政策，只组织举办了一些体育竞赛。1958年，“国民体育委员会”

更因政府紧缩行政编制，被裁减而停止运作，直至1961年5月才得以恢复组织及运作。1973年10月31日，台“教育部”修改组织法，在“教育部”下设“体育司”。根据《教育部处务规程》第十三条，规定“体育司”设学校体育科、社会体育科、国际体育科三个科。此时，“国民体育委员会”被撤销，“体育司”作为体育行政部门，负责推行和管理台湾地区各项体育事务，使台湾的体育发展进入新的阶段。1982年11月19日，“国民体育法”修正公布。“教育部”下设的“体育司”除继续保留其职权外，还恢复“国民体育委员会”的组织，体育工作又得到了进一步的发展。

20世纪80年代至90年代中期，台湾体育组织法规经历了多次的修改及讨论，体育界希望政府当局能更重视台湾的体育发展，提升体育的地位。1985年10月23日，“教育部国民体育委员会”组织条例公布。1987年，“行政院”对组织法进行研究和修改，体育界呼吁成立“体育部”。1988年，“行政院组织法研修小组”提出草案，在“教育部”体系内，提升“体育司”层级，改设“体育委员会”或“体育署”。1990年1月18日，“立法院”委员纪政提出修正案，在“行政院组织法”第六条设“体育委员会”。“行政院改组行政组织法”修正法被撤回。1995年12月，“大专体总”召开“迈向21世纪我国体育发展策略研讨会”，建议设“国家体育委员会”。1997年6月27日，“行政院”在院务会议中，通过“行政院体育委员会暂行组织规程”及“行政院体育委员会组织条例草案”。1997年7月16日，“行政院体育委员会”（简称“体委会”）正式成立，下设“综合计划处”、“全民体育处”、“竞技管理处”、“国际体育处”、“秘书室”。首任主委是赵丽云，第二任主委是许义雄，现任主委是林德福（2002至今）。此时期，通过“行政院”的协调，“体育委员会”及“教育部”举行了两次会议，明确了各自管辖的工作范围。全民体育、竞技体育、社会体育及国际体育，由“体育委员会”办理。学校体育除国际竞技体育及其相关特优选手培训外，其余均由台“教育部”执行。经过上述安排及运作，

台湾有关的体育行政机构的地位在政府架构内获得提升,“行政院体育委员会”成为统筹全台湾体育事务的行政主管机构。至20世纪末,台湾政府机关体育行政组织人员配置如下:“行政院体育委员会”100人(法定为143人);“教育部体育司”8人;各县市政府“体健科(课)”81人;“公立体育场”246人。

二、学校体育

1949年后,台湾各级学校的各项体育工作急需发展,但由于政局混乱,各项体育工作都受到相当程度的影响。经过一段时间的调整,学校体育工作才逐步走上正常发展之路。

(一)体育教学

20世纪50年代初,台湾学校仍沿用国民政府旧的体育课程标准,台“教育部”于1952年、1955年和1957年对1948年的体育课程标准稍作部分修正,并于1962年颁布了新的体育课程标准。新的体育课程标准目标与旧的同样有四项:①“体格之平均发育”代替了“充分发育”。②“良好德性”取代了“团体精神”。③“康乐生活之基础”替换了“卫生态度”。④“以培养运动技能,增进安全、自卫等生活之适应能力”替换了“增进体力、使用效率与适应能力”。目标的转变,反映出社会的变化与需要。教材的修订,主要是缩减教材为体操、游戏、田径运动、球类运动及舞蹈等5类。把“徒手操”、“机巧运动”并入“体操”之内。同时把不切实际的游泳、滑水、滑雪等难以开展的项目,改为选授项目。把选授项目的比例增大至全课程的30%,以利教师按实际的情况进行教学。

体育课程标准再次于1968年及1972年各修订1次。由于台湾实施9年国民教育,1968年颁布了《国民中学暂行课程标准》,这个暂行课程标准经过4年的研究和实验,搜集了各方面的反应,于1972年加以修订,改称为《国民中学课程标准》。台湾教学大纲和教材的建设与发展相对比较缓慢,直至20世纪90年代才真正重视教

学大纲与教材的建设。1993年,台湾公布了小学课程标准,1994年公布了初中课程标准,1995年公布了高级中学课程标准。该系列课程标准的颁布,为台湾地区各领域的课程教育改革打下了坚实的基础。

20世纪50年代初,台湾专科以上学校体育教学沿用过往的实施方案,台"教育部"发现方案内容陈旧,不能适应当时教学的需要,于1957年11月8日通过法令对实施方案进行修正。修正的内容包括目标、实施纲要、行政组织、经费设备、体育时间、体育正课、早操、课外运动及比赛、健康检查、成绩考核及附则等11项。1958年12月30日,台"教育部"发出法令,在修订大学文、理、法、医、农、工、商、师范八学院共同必修科目表及分系必修科目表施行要点的第6点中指出,"体育为当然必修科目,每周2小时,学分另计,不及格者不得毕业"。1967年,台"教育部"为了检查专科以上学校体育教学工作开展的情况,派出督学及聘请12名大专院校体育教授,从4月10日开始,分区对台湾69所专科以上学校进行视察。视察报告指出,大专院校体育设施多数未达标准,场地设备不足,早操及课外活动未能积极实行。

台湾学校体育的发展,长期受到多方因素的影响,早期由于学生人数与班级急剧增长,发生了升学竞争与恶性补习的不良风气,体育师资培养与场地设施建设等方面虽经努力完善,但仍难于满足发展的需要。在社会上片面追求学业的思想观念影响下,出现了减少体育课时数,甚至取消课外体育活动的现象。落后的价值观念、社会因素、政府与民间社团角色扮演等问题,使得台湾学校体育发展裹足不前。自1997年7月16日"行政院体育委员会"正式挂牌成立后,整个台湾体育的发展才产生了重大的改变。对于台湾学校体育发展而言,这一改变具有划时代的重要意义。这反映于政府与政府有关部门之间、政府与民间社团之间的角色扮演、法规依据与权责划分,由以往的不清晰到清晰、由空泛到具体的转化,使得各级学校体育工作

获得了发展机遇。

(二)体育师资培养

20世纪50年代初期的台湾,由于学生及学校数量剧增,当时台湾培养体育师资的台湾省立师范学院虽早在1946年就已成立,但培养合格体育教师的数量有限,难以满足需求。台教育当局放宽代用教员制度,师范学院增加一班及增设专修科,以增加培养体育教师的数量,但远远不能达到当时学校发展的需要。在这种情况下,体育教学处于混乱的状态,体育教学的质量无法保证。1968年,由于实施9年国民教育,国民中学的数量突然增多,体育教师短缺的情况更趋严重,鉴于此,体育专科学校毕业生也被安排进入国民中学任教,但仍不能解决体育教师缺乏的困境。于是成立了"台北市立体育专科学校"、"辅仁大学"及"文化学院"设置体育系。1979年11月,"师范教育法"公布实施,台湾当局加强了对体育师资的培养。进入20世纪80年代,台湾先后成立和改制建立了3所体育学院,包括"国立体育学院";原"台湾体专"改制成为台北市体育学院;原台湾省立体专改制成为台湾体育学院。随着体育师资培养的工作受到重视,师资短缺的情况大为好转,现在,台湾的体育教学工作基本上都是由具备合格资质的体育教师担任,体育教学有了明显的进展。

三、社会体育

1949年后,台湾早期的社会体育以开展竞技体育为主,随后才逐渐加强社会体育的开展。早期主要负责领导台湾社会体育的机构是"中华全国体育协进会"(简称"体协"),以推广全民体育、发扬业余体育运动精神、提高运动技术水准、加强国际体育联系与活动为宗旨。其活动经费主要由政府补贴。近年,政府有关部门加大了对社会体育的推展工作,与民间社团共同推动台湾的全民运动。"体协"的前身是1924年在南京成立的"中华全国体育协进会",1951年于台北复会。1973年改名为"中华民国体育协进会"(简称"体协"),

并由个人会员与团体会员相结合的体制改为团体会员制。1989年更名为“中华民国体育运动总会”(简称“体总会”)。1951年6月,台“教育部社教司”召开社会体育辅导会议,邀请专家、学者共同研究开展社会体育的有关问题。当时,“体协”重组理/监事会的首要工作是设立台湾各单项运动协会,同时组织参加奥运会、亚运会等工作。1956年,“体协”通过“发展中国体育第1期3年计划”,为日后的工作发展打下了基础。1959年,“体协”积极开展工作,主要包括以下几方面:会务推广及举办台湾地区的体育比赛;研究出版刊物、书籍及举办讲座;加强国际联系;筹备参加第十七届奥运会;制定选拔运动员及训练办法;成立马拉松训练营;筹备庆祝体育节;加强会员联系并召开会员大会等工作。1964年,“体协”制定“发展体育4年计划”,主要的工作是推广各项体育运动。1968年,台湾公布的社区发展工作纲要中提出了提倡正当娱乐、建立社区活动中心,大力推动社区体育活动的开展。1974年,“体协”研究制定“推展全民体育10年发展计划。翌年,制定了“发展全民体育第1个5年计划”。关于发展全民体育运动的设想有以下几个方面:由学校发展、由军中发展、请求国团协助、奖助特殊优秀运动员、选择适当项目积极发展、管理道馆、整理发扬国术。在推展全民运动、开展社区体育和培养指导人员工作方面,台湾有关机构也发挥了积极的作用。1975年,“民生主义现阶段社会政策”提出全力推行社区体育,1976年推行的“全民运动重点实施计划”,1979年台“教育部”与台“内政部”共同制订颁布了“加强推展社区全民运动实施要点”等,鼓励社区推行民俗体育、简易运动、野外及康乐活动、妇幼体育及中老年人体育等,所需经费可协调社会福利基金项目补助。同年,开始每年举办或辅导县市举办社区全民指导员研习会,辅导推展事务工作。1997年7月,阳光健身计划启动,“行政院体育委员会”成立后,于1998年1月推行的阳光健身计划中共推出14种系列活动,结合172个单位,在台湾地区25个县、市共计举办了19 697场(次)活动,吸引了3 264 262人

(次)参加。1999年展开的各项活动,更是超过了30 000场(次),参与人数在600万以上。此项成果足以显示民众对自我健康及休闲生活的重视。

1999年,台湾公布了全民运动会举办准则,规划每两年举办一次,并于2000年举办了第一届全民运动会。台湾社区体育的经费开支,一方面靠政府补助,由直辖市、市政府及乡(镇)公所编列经费支出,以补助社区体育活动的开展与普及;另一方面,采用企业捐献的办法。

四、体育竞技的开展

1949年后,台湾除积极参加奥运会及亚运会外,还从多个层面开展竞技体育活动,使得竞技体育较为普及。在运动员培养方面,早期采取短期集训和个别重点运动员外送接受训练的办法,近年通过成立各级训练中心以培养优秀运动员。台湾自1946年起,每年举行一次全省运动会,至1973年10月,已举办了28届。自1949年起,每年举办全省性田径赛会。1952年,台湾举办第一届全省中等以上学校运动会,参加的学校有大专院校及中学。至1967年,台湾各单项体育协会已超过20个,每年约举办60种竞赛活动。至于台北市运动会,则自1974年开始,又分东、南、西、北4区举行台湾地区运动会。为了推动竞技体育的开展,鼓励民间举办高水平的体育比赛,自1974年至1978年,办理体育比赛免征娱乐税的活动就有163项,当中以棒球、篮球的比赛最多。1969年,“金龙少年棒球队”为台湾夺得第一个世界少年棒球赛冠军杯,20世纪70年代,台湾的棒球运动随之腾飞。进入20世纪80年代,台湾的棒球运动已进入世界先进水平,1984年起连续3届进入世界杯前3名;1984年获奥运会铜牌;1992年获奥运会银牌。1989年10月23日,“中华职业棒球联盟”成立。1990年3月17日,台湾的职业棒球正式开打,使台湾的棒球运动进入一个新纪元。2001年,台湾棒球队再次在世界杯赛上取得铜

牌,再度显示台湾在棒球运动上的地位。2002年,又一次获得了亚运会棒球赛银牌。

20世纪50年代,台湾竞技体育的训练仍属于业余性质,当临近重大比赛时,才进行选拔和集训。1958年,杨传广获得资助远赴美国入读大学并接受训练。经过系统的刻苦训练,终于在1960年罗马奥运会上取得10项全能银牌。继杨传广之后,1963年,高山族人纪政成为另一位获资助远渡美国进行训练的优秀田径选手。经过系统的训练,纪政在1969年至1970年,一共打破9次并平了4次世界女子短跑及跨栏的世界记录,被称为“亚洲飞跃的羚羊”。

1973年,台“体育司”成立后,确定了运动员选手分级与培训等级体系,规划基层训练点、训练中心、大专院校特色发展项目及训练营等分级训练体系。1975年,台湾政府拨款在左营兴建运动选手训练中心。为了加强运动员的培养,提高教练员的水准,自1976年起,选派优秀教练员出外接受培训,至1978年止,已有17人13个项目的教练员被外派接受培训。从1977年起,台“体育司”协助“体协”及各运动协会办理“民众自强训练计划”。台湾体育管理部门依据分级体系,分别制定了办理竞技运动赛会及活动经费补助原则、设置基层运动选手训练站经费补助原则、体育专业院校发展特色经费补助原则、办理优秀运动选手训练营经费补助原则,等等。以期整体建构完善的培训体制,提高竞技运动实力。2000年4月,台湾完成修订体育奖章暨奖助学金颁发办法,并制定优秀运动选手就业辅导办法,使优秀运动选手专心投入培训工作。

(一)参加亚运会

台湾于1954年首次参加在菲律宾马尼拉举行的第二届亚运会,共派出137名运动员和100多名随团人员,参加了田径、游泳、足球、篮球、举重、射击、角力、水球、拳击等9项比赛,获得2枚金牌、2枚银牌、6枚铜牌。台湾继续参加了1958年在东京举行的第三届亚运会,成绩比上届好。1966年的第五届泰国曼谷亚运会及1970年的

第六届泰国曼谷亚运会，台湾地区均派队参加；1990年，以中国台北的名义参加了在中国北京举行的第十一届亚运会。在这届亚运会上，中国台北参加了20个项目的比赛，取得了10枚银牌、21枚铜牌的成绩；1994年，在日本广岛举行的第十二届亚运会上，中国台北参加了27个项目的比赛，获得了7枚金牌、13枚银牌、23枚铜牌的成绩；1998年，中国台北在泰国曼谷举行的第十三届亚运会上，参加了31个项目的比赛，获得了19枚金牌、17枚银牌、41枚铜牌，是台湾历来参加亚运会取得成绩最佳的一次。2002年，在韩国釜山举行的第十四届亚运会上，中国台北派出33支单项运动队伍参赛，有22支队伍获得奖牌，共获得10枚金牌、17枚银牌、25枚铜牌。在奖牌榜上排行第8位，较上届取得19枚金牌而位列第6的成绩稍为逊色。

（二）参加奥运会

1956年，台湾参加了在澳大利亚墨尔本举行的第十六届奥运会，派出运动员20人及职员23人，参加田径、篮球、举重、拳击及射击5项比赛，最好的成绩为杨传广在十项全能比赛中取得第8名。1960年，杨传广在意大利罗马举行的第十七届奥运会上，以8 334分的成绩破奥运会纪录，获得了十项全能银牌，这是中国运动员夺得的首枚奥运会奖牌。1968年，纪政在墨西哥城第十九届奥运会上，以10″4的成绩破奥运会纪录，并获女子80米低栏铜牌，这是中国女子运动员在奥运会上首次夺得奖牌。1976年，台湾准备参加在加拿大蒙特利尔举行的第二十一届奥运会，国际奥委会以2/3的投票表决台湾地区只能以台湾的名义参赛，不允许使用“中华民国”的名义参赛。1979年，中国在国际奥委会的合法席位获得恢复，台湾地区以“中国台北”的名义保留了参加奥运会的资格。后因苏联侵略阿富汗，许多国家和地区抵制此次奥运会，台湾亦宣布不参加此次比赛。1984年，台湾以“中国台北”的名义参加了在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会，此次参赛是海峡两岸运动健儿首次在奥运会上同场竞技。此后，台湾继续以“中国台北”的名义参加了1988年在韩

国汉城举行的第二十四届奥运会;1992 年在西班牙巴塞罗那举行的第二十五届奥运会;1996 年在美国亚特兰大举行的第二十六届奥运会;2000 年在澳大利亚悉尼举行的第二十七届奥运会。上述几届奥运会,台湾只取得个别项目的名次,成绩没有更大的突破。近年来,台湾大力发展重点竞技项目,尤其是跆拳道、射箭等项目,有了突破性的进展。在 2004 年希腊雅典举行的第二十八届奥运会上,台湾运动员终于取得了参赛奥运会以来最好的成绩,它们是:在跆拳道项目中,陈诗欣取得了女子 49 公斤级金牌;朱木炎取得了男子 58 公斤级金牌;黄志雄取得了男子 68 公斤级银牌。在射箭项目中,刘明煌、王正邦、陈诗园取得了男子射箭团体银牌;袁叔琪、吴蕙如、陈丽如取得了女子射箭团体赛铜牌。

(三)参加东亚运动会

中国台北参加了 3 届东亚运动会。第一届东亚运动会(中国上海,1993)上,台北派出 122 名运动员,参加 12 项比赛,获 6 枚金牌、6 枚银牌、19 枚铜牌,金牌总数和奖牌总数居第 5 位;第二届东亚运动会(韩国釜山,1997)上,台北派出 165 名运动员,参加除足球以外的其他 13 项比赛,获 8 枚金牌、23 枚银牌、19 枚铜牌,金牌总数和奖牌总数仍居第 5 位。第三届东亚运动会(日本大阪,2001)上,台北派出 310 名运动员,获 6 枚金牌、16 枚银牌、31 枚铜牌,金牌总数和奖牌总数还是居第 5 位。

五、两岸间的体育交流

1980 年 4 月中旬,在美国圣安东尼皇家学院的邀请赛上,来自中国大陆和台湾的田径选手举行了 30 多年来的第一次同场竞技。此后,两岸间接的体育交往不断增加。1989 年 3 月 31 日,中国奥委会主席何振梁与中国台北奥委会秘书长李庆华在香港会谈,协商有关台北代表团参加在北京举行的第十一届亚运会的名称等相关事宜。经过多次协商后,于 4 月 6 日签署了两岸体育交流和合作协议

书,规定:"台湾地区体育团队及体育组织赴大陆参加单项运动训练、会议或活动,将按国际奥委会有关规定办理,大会(即主办单位)所编印之文件、手册、寄发之信函、制作之名牌,以及所做之广播等,凡以中文指称台湾地区体育团队与体育组织时,均称为'中华台北'"(大陆方面称为"中国台北")。同年5月,中华台北体操队到北京参加亚洲青年体操锦标赛,是40年来第一支来大陆参赛的台湾省体育队。1990年9月,台湾地区派出395人的体育代表团参加在北京举行的第十一届亚运会。1993年2月,辽宁男篮和河北女篮前往台湾地区比赛,开启了两岸运动队的双向交流。前中国女乒主力队员陈静和前中国男篮主力队员王立彬分别加盟台湾地区队;前中国女足主教练商瑞华赴台湾执教台湾女足,以及两岸联合攀登珠穆朗玛峰等。两岸经过几年来的交流和互访之后,1996年1月14~19日,以台湾省"教育部"常务次长为名誉团长、中国台北奥委会主席张丰绪为团长的"中国台北奥委会参访团"一行11人前往北京、上海、西安、南京、杭州5大城市访问,并与中国奥委会达成共识,商定每年进行定期的交流,由两岸奥委会轮流办理此项工作。1997年3月15~21日,以中国奥委会主席伍绍祖为团长的"祖国大陆奥运金牌运动员、教练员代表团"24人到台湾访问。此后,两岸体育交流合作不断,对两岸体育的发展和运动技术水平的提高都起到了良好的促进作用。

参考书目:

1.《中国大百科全书之体育》,中国大百科全书出版社,1982年。
2.《体育史》,体育史编写组,高等教育出版社,2002年。
3.《新民主主义体育史》,苏肖晴著,福建教育出版社,1999年。
4.《中国体育史》,谷世权、杨文清著,北京体育学院出版社,1981年。

5.《中国武术史》，国家体委武术研究院编，人民体育出版社，1997 年。
6.《中国近代体育史简编》，成都体育学院体育史教研室，人民体育出版社，1979 年。
7.《中外体育史》，王其慧、李宁著，湖北人民出版社，1988 年。
8.《体育运动全史》[匈牙利]，拉斯洛·孔著、颜绍泸译，中国体育史学会，1985 年。
9.《中华人民共和国体育史》，伍绍祖主编，中国书籍出版社，1999 年。
10.《中华人民共和国体育史简编》，李秀梅著，北京体育大学出版社，2002 年。
11.《中国古代体育史简编》，李秀芳、周西宽、徐永昌主编，人民体育出版社，1984 年。
12.《闽西苏区体育》，福建省体育文史工作委员会编，1982 年。
13.《体育史》，关文明主编，高等教育出版社，1996 年。
14.《中国体育简史》，罗时铭等著，人民体育出版社，1996 年。
15.《陕甘宁地区体育史料》，陕西省体育文史委员会编，1986 年。
16.《中国近代体育史料》，四川教育出版社，1988 年。
17.《体育史》，潭华主编，高等教育出版社，2005 年。
18.《体育原理》，杨文轩、陈琦编，高等教育出版社，2004 年。

附录一
世界体育大事年表

原始社会:

[**约300万年前**]△人类诞生,旧石器时代开始,走、跑、跳、掷、攀、砸等生活和劳动技能的模仿传习,是原始体育的主要形式。

[**约10万~5万年前**]△旧石器时代中期,发明人工取火和飞石索等,一些身体练习活动逐步与劳动过程分离。

[**约5万~1万年前**]△旧石器时代晚期,发明弓箭、标枪等。△原始农业、畜牧业、手工业产生,各种原始艺术和原始宗教开始发展。

[**约1万~5 000年前**]△新石器时代,人类进入发达的氏族社会,各种运动形式普遍出现,出现了作为原始宗教仪式化活动的运动和竞技。

公元前:

[**4 000~3 000年**]△黄河中游、长江下游,出现原始城市和早期国家;射箭、舞蹈盛行,传说中陶唐氏(尧)以舞疗疾。

[**3 000年**]△两河流域、尼罗河流域奴隶制国家出现赛跑、摔跤、拳击、游泳、杂技等活动。

[**28世纪**]△北欧出现骨制滑雪板。

[**21~17世纪**]△夏朝建立,传说夏代已有主要学射箭的学校(序、校、学)。

[**20 世纪**]△中亚驯服马，出现战车，盛行狩猎、战车赛、射箭、拳击等活动。△印度河流域出现瑜伽和按摩术。

[**17～11 世纪**]△中国商代学校（教、序、庠、学、瞽宗）主要学习射和戒（持兵器而舞）。△甲骨文大量记载了商代贵族的射、猎和祭祀、战争活动。△《尚书·洪范》论及“五福”“六极”，以长寿为人生第一幸福。

[**13～12 世纪**]△波斯人设立教馆（学校），教 7～16 岁的青少年学习摔跤、跑步、骑马、射箭和掷标枪。

[**11～8 世纪**]△中国西周学校以“六艺（礼、乐、射、御、书、数）”为主要教育内容。

[**8 世纪**]△古希腊《荷马史诗》形成，大量描述了古希腊人的体育生活。

[**776 年**]△在希腊伊利斯城邦举行了有记载以来的第一届古代奥运会（4 年 1 届）。

[**770～476 年**]△中国春秋时代，出现了围棋、投壶、弄丸、象棋等活动。△春秋时成书的《诗经》反映了西周时贵族和民间的体育生活。

[**720～570 年**]△斯巴达人在奥运会上保持优势，并对本城邦贵族子弟进行严格的军事和体育训练。

[**6～4 世纪**]△雅典体育处于繁荣时期。

[**7 世纪**]△印度出现 4 色象棋，据考证，是国际象棋的前身。

[**685 年**]△管仲在齐国为相，令举荐拳勇人才。

[**680 年**]△传老子作《道德经》，书中“顺天法道、宁静无为”思想成为后世养生理论与方法的基础之一。

[**551～479 年**]△中国古代教育家、思想家孔子在世；私学兴起。

[**475～221 年**]△中国战国时代，导引养生兴起。△蹴鞠（蹋鞠）流行于齐。△魏颁“习射令”，通过武装负重长跑选拔士兵。△庄周学派著《庄子》，论及养生导引。

[460～377年]△希腊名医希波克拉底在世，有不少关于养生和体操的著作。

[427～347年]△古希腊哲学家、教育家柏拉图在世，他对体操及其教育地位都有详细论述。

[384～322年]△古希腊哲学家亚里士多德在世，他明确提出了体、德、智三育思想和分段教育思想。

[4～3世纪]△古希腊罗斯特拉托著《体操论》。△中国医学和养生经典著作《黄帝内经》问世。△中国出现以教围棋、射箭和剑术为生的专门人员。

[221～207年]△秦统一中国，讲武之礼为角抵，军中流行投石、超距离跑等。

[3世纪～公元404年]△罗马帝国时期，盛行角斗、赛车及浴场的体操、按摩。

[202～公元23年]△中国西汉王朝，汉初出现《却谷食气篇》、《导引图》等。

公元后：

[25～220年]△中国东汉王朝，汉末曹植诗《名都篇》有中国马球的最初记载。

[139～200年]△罗马名医盖伦在世，他对运动、营养与健康的关系很有研究。

[？～208年]△中国汉魏名医华佗在世，创编“五禽之戏”。

[394年]△罗马帝国禁止举行“有异教痕迹的定期竞技会”，历时1 168年，共举行293届的古奥运会至此终止。

[581～618年]△中国隋朝，太医巢元方著《诸病源候论》，多载“补养宣导方”。

[618～907年]△中国唐朝，盛行击鞠（马球）。△蹴鞠使用充气球。△围棋、蹴鞠、击鞠、养生导引等传入日本。

[7世纪]△少林武僧因曾助唐太宗作战而扬名。△中国武技传

入新罗,后形成唐手。

[703 年]△唐初设武举,有射箭及马枪、翘关、负重及身材之选,780~805 年废。

[9 世纪]△欧洲骑士制度形成,骑士教育以学习骑马、游泳、掷矛、剑术、狩猎、弈棋和吟诗等“七艺”为主。

[960~1127 年]△中国北宋。宋初《角力记》问世。

[980~1037 年]△阿拉伯名医伊本·西纳在世。他提出了预防医学的思想。

[1079 年]△宋朝颁布《教法格并图象》。

[11~12 世纪]△中国东京(开封)、临安(杭州)等城市出现体育社团,北方农村编设弓箭社。△宋代《道枢》中有八段锦的记载;《事林广记》中有关于蹴鞠规则的记载。△宋宫中专设内等子(摔跤)、棋待诏、打球供奉等。△西欧一些城市出现击剑和射箭组织。△宋代在中央和地方建立武学。△欧洲普及骑士团制度。

[1230 年]△法国出现室内网球场。

[1279~1368]△中国元代,建立贵由赤部队,每年举行一次跑程约 9 万米的“贵由赤”长跑比赛。

[1282 年]△中国“宁志斋主人”撰捶丸(高尔夫)专著《丸经》二卷。

[1368~1644]△中国明代,明初设武举,后期增考枪、刀、剑、戟、拳搏。

[1374 年]△传中国河南温县陈家沟陈卜创太极拳。

[14~16 世纪]△欧洲文艺复兴运动,近代体育思想萌芽。

[1423 年]△意大利维多里诺(1378~1445 年)开办名为“快乐之家”的宫廷学校,进行了近代学校体育的最初尝试。

[15 世纪]△汪云程撰《蹴鞠图谱》。

[1490 年]△足球正式命名为 football(英国)。

[16 世纪]△宗教改革运动兴起,反对苦修,主张基督徒身体健

康。△中国俞大猷《剑经》及戚继光《练兵纪实》、《纪效新书》等问世,论及武技及身体训练。

[1569年]△意大利赫·麦库里亚尼(1530~1606年)出版《论体操》。

[16世纪后期]△中国明代出版周履靖《赤凤髓》、高濂《遵生八笺》等大批养生著作。

[1592~1670年]△捷克著名教育家夸美纽斯在世。

[1644~1911年]△中国清代,清初一年两次狩猎讲武,冬月举行冰嬉大典。△清初设善年侍卫(摔跤手),后改称善扑营。△清初著名教育家颜元(1635~1704)在漳南书院实行分斋教学,重视武备教育,教兵法、战法及射、御、技击。

[17世纪]△英国绅士体育兴起,业余体育的原始萌发。

[1693年]△英著名教育家约翰·洛克(1632~1704年)《教育漫话》出版,论述"三育"的关系。

[1712~1778年]△法国启蒙思想家让·雅克·卢梭在世,他的《爱弥尔》一书成为博爱派教育运动和自然体育思想的先声。

[1746~1827年]△瑞士教育家约·裴斯塔洛齐在世,他将体操分为三类,提倡学生每天上体育课。

[1749年]△英国拉格比公学建立近代第一个正式足球场。

[1774年]△德国巴塞多在德绍创办博爱学校,该校以"德绍五项竞技"闻名。

[1793年]△德国体操创始人古茨穆斯(1759~1839年)出版《青年体操》。

[1794~1818年]△德国人格·维特(1763~1863年)分卷出版《体育百科全书》。

[1804年]△丹麦建立王家陆海军体操师范学校。

[1808年]△丹麦建立文职人员体操师范学院。△丹麦政府令中学开设体操课。

[**1811 年**]△德国弗·杨(1781～1852 年)在哈森赫德建立公共体操场,并组织体操组织。

[**1814 年**]△丹麦规定小学男生必修体操;订立体操教师和体操场标准。△伯·亨·林(1776～1852 年)创办瑞典皇家中央体操学校。△10 月 18 日普鲁士首次举行体操节。△英国剑桥、牛津大学首次举行划船比赛(1856 年起每年举行)。

[**1820 年**]△瑞典政府令男子中学实施体操教学。△巴黎开办体育师范学校。

[**1823 年**]△橄榄球运动在英国拉格比公学问世。

[**1837 年**]△华西人在广州创办体育俱乐部。

[**1839 年**]△美国阿道布顿在纽约科柏斯镇组织第一次棒球比赛。

[**1844 年**]△普鲁士政府令各级学校实施体操教学。

[**1849 年**]△伦敦成立第一个田径俱乐部。

[**1855 年**]△英国第一个足球俱乐部成立。

[**1859 年**]△希腊举行奥林匹克节,至 1889 年共举行 6 次。

[**1861 年**]△英国成立全国射箭总会。△英国成立第一个曲棍球俱乐部。

[**1862 年**]△中国清朝官员开始在湘军、淮军中聘西人教练洋枪、洋炮、洋操。

[**1863 年**]△英国成立橄榄球协会、足球协会(10 月 26 日)。

[**1872 年**]△法国开始在男子学校实施体育义务教育。△清朝派出 4 批共 120 名官费留美学生,他们在美期间组织了中华棒球队。

[**1878 年**]△上海正蒙书院成立,游戏被列为正式课程。

[**1881 年**]△国际体操联合会成立。△中国北洋水师学堂创立,体操逐步流行。

[**1888 年**]△国际业余田径联合会成立。

[**1890 年**]△上海圣约翰书院举行以田径为主的运动会。

[1891 年]△美国奈史密斯发明篮球运动。△严复(1853～1921年)发表《原强》,在中国首倡力、智、德"三育"。△康有为在广州办万木草堂,学生间日习体操。

[1894 年]△6 月 24 日,国际奥委会在巴黎成立;顾拜旦(1863～1937 年)当选为秘书长,1896～1937 年他任国际奥委会主席。△冬,清廷开始在天津按西法编练新式陆军,聘用德国人为教官。

[1895 年]△美国人威廉·摩根发明排球。△篮球开始在中国天津出现,京、津部分大学开始棒球运动。

[1896 年]△4 月 5～15 日,第一届现代奥运会在雅典举行。

[1897 年]△中国第一所公办新式小学南洋公学外院正式将体操列为课程。

[1899 年]△天津兴行校际运动会。

[1900 年]△第二届奥运会在巴黎举行。

[1901 年]△中国清廷决定在全国推行常备军制。

[1903 年]△中国清廷颁布《奏定学堂章程》,规定体操为各级各类学校必修科。△清王朝设立总理练兵处,袁世凯为会办,至 1905 年练成 5 镇新军。

[1904]△第三届奥运会在美国圣路易城举行。△5 月 21 日,国际足联成立。

[1905 年]△中国大通师范学堂、江苏两级师范学堂体操专修科、娄县劝学会体操传习所成立。

[1906 年]△清廷学部通令各省城师范办 5 个月的体操专修科。

[1907 年]△中国举行宁垣学界第一次联合运动会。△上海中国体操学校成立。

[1908 年]△第四届奥运会在伦敦举行,首次实行以东道国国旗为先导的入场式。△南华体育会在香港地区成立。

[1910 年]△3 月,精武体育会在上海成立。△10 月 18～22 日,

中国第一次运动大会（全国学校区分队第一次体育同盟会）在南京举行。

[**1912 年**]△第五届奥运会在瑞典斯德哥尔摩举行。

[**1913 年**]△2 月 1～8 日，中国参加在马尼拉举行的第一届远东运动会（至 1934 年共举行 10 届）。△5 月 24 日，首届华北运动会在北京举行（至 1934 年共举行 18 届）。△华东体育联合会成立。

[**1914 年**]△旧中国第二届全国运动会在北京举行。△华北体育联合会成立。

[**1915 年**]△5 月 15～22 日，第二届远东运动会在上海举行，国际奥委会接纳中国。

[**1916 年**]△南京高等师范学校体育专修科成立。

[**1917 年**]△4 月 1 日，廿八画生（毛泽东）在《新青年》发表《体育之研究》。△全国中学校长会议议决将“中华新武术”列为中学体育课内容。

[**1918 年**]△英国通过教育法案，在初中强制实施体育。

[**1919 年**]△中国教育界发生“兵操废存之争”，部分学校宣布废止兵操。

[**1920 年**]△第七届奥运会在安特卫普举行。

[**1921 年**]△5 月 30～6 月 4 日，第五届远东运动会在上海举行。

[**1922**]△中华业余运动联合会在北京成立。△王正廷当选国际奥委会委员。

[**1923 年**]△北洋政府教育部中小学《课程纲要（草案）》将“体操课”改为“体育课”。△第一届华中运动会在武昌举行（至 1936 年共举行 6 届）。

[**1924 年**]△第一届冬季奥运会在法国夏蒙尼举行。△第八届夏季奥运会在巴黎举行。△第一届世界大学生运动会在华沙举行。△5 月 22～24 日，旧中国第三届全国运动会在武昌举行，田径赛改为米制。△8 月，中华全国体育协进会在南京成立。△中国兴起收

回教育权、体育权的斗争。

[1927 年]△第八届远东运动会在上海举行。△中国政府成立全国体育指导委员会。

[1928 年]△第八届奥运会在阿姆斯特丹举行。△第二届冬季奥运会在圣莫里茨举行。△6 月,中国中央国术馆成立,10 月在南京举行第一次国术国考。

[1929 年]△中国国民政府公布国民体育法。

[1930 年]△奥地利高尔霍夫尔(1885～1941 年)发表《自然体育》,创奥地利自然体育学派。△4 月 1～11 日,旧中国第四届全运会在杭州举行。

[1931 年]△苏联开始推行劳卫制。△中国教育部公布中小学体育课程标准。

[1932 年]△第十届奥运会在洛杉矶举行,中国派运动员刘长春参加。△第三届冬季奥运会在美国举行。△中国在教育部下设体育委员会负责体育的督学,并公布《国民体育实施方案》。

[1933]△5 月,中国江西瑞金举行中华苏维埃共和国第一次运动大会。△10 月 10～20 日,旧中国第五届全运会在南京举行。

[1938 年]△10 月 10～20 日,旧中国第六届全运会在上海举行。

[1936 年]△第四届冬季奥运会在德国举行。△第十一届夏季奥运会在柏林举行。

[1937 年]△中国陕甘宁边区成立体育运动委员会。

[1938 年]△春,中国八路军一二〇师战斗篮球队成立。

[1939 年]△中国孔祥熙当选国际奥委会委员。

[1940 年]△中国国民政府颁布《各级学校体育实施方案》。△延安体育会成立。

[1941 年]△中国教育部“体育委员会”改组为“国民体育委员会”。

[**1942 年**]△中国延安举行“九一八”扩大运动会。

[**1947 年**]△中国董守义当选为国际奥委会委员。

[**1948 年**]△第十四届夏季奥运会在伦敦举行。△旧中国第七届全运会在上海举行。

[**1949 年**]△10 月 26～27 日，中华全国体育总会筹备会在北京举行。

[**1951 年**]△第一届亚洲运动会在新德里举行。

[**1952 年**]△第十五届夏季奥运会在赫尔辛基举行，中华人民共和国和苏联代表团首次参赛。△第六届冬季奥运会在奥斯陆举行。△6 月 24 日，中华全国体育总会在北京成立，毛泽东题词：“发展体育运动，增强人民体质。”同日，全国体总发布劳卫制试行条例（草案）。△11 月 8 日，华东体育学院（1956 年改名为“上海体育学院”）成立。△11 月 15 日，中央人民政府体育运动委员会成立，贺龙任主任。

[**1953 年**]△吴传玉在国际青年联欢节运动会上获男子百米蛙泳第 1 名。△10 月 1 日中央体育学院（1956 年改名为“北京体育学院”，1994 年改名为“北京体育大学”）成立。△10 月 8 日，在天津举行第一次全国民族形式体育表演大会。△11 月 8 日，武汉体育学院成立。

[**1954 年**]△国际奥委会承认体总为中国奥委会。△成都、西安、沈阳体院成立。

[**1955 年**]△中国第一届工人运动会在北京举行。

[**1956 年**]△第十六届奥运会在墨尔本举行。△第七届冬奥会在意大利举行。△陈镜开破最轻量级挺举世界纪录，这是中国运动员首次打破世界纪录。△中国国家体委公布青、少年业余体校章程的两个草案。△中国教育部颁布中、小学和师范学校体育教学大纲的三个草案。

[**1958 年**]△中国断绝同国际奥委会的关系。△9 月 18 日北京

体育科研所成立。

[**1959 年**]△首届世界大学生运动会在都灵举行(两年一届)。△乒乓球运动员容国团在第十五届世乒赛上第一次为中国夺得世界冠军。△9 月 13 日~10 月 3 日,中华人民共和国第一届全国运动会在北京举行。

[**1960 年**]△第十七届奥运会在巴黎举行。△第八届冬奥会在斯阔谷举行。△中国台北徐亨当选为国际奥委会委员。

[**1963 年**]△第一届新兴力量运动会在雅加达举行。

[**1964 年**]△第九届冬奥会在因斯布鲁克举行。△第十八届奥运会在东京举行,首次使用卫星进行实况转播。△中国第一次全国体育科学报告会在北京举行。

[**1965 年**]△非洲最高体育理事会成立,在帛拉柴维尔举行首届全非运动会。△9 月 11~28 日,中华人民共和国第二届全国运动会在北京举行。△3 月,国家体委公布《青少年体育锻炼标准》。

[**1966~1976 年**]△中国"文化大革命"开始。△第二届新运会在金边举行。

[**1967 年**]△国际单项运动联合会总会成立。

[**1968 年**]△5 月 12 日,中国国家体委被"军事管制"。△各国奥委会总会成立。△第十九届奥运会在墨西哥城举行。第十届冬奥会在格勒诺布尔举行。

[**1971 年**]△中国参加在日本举行的第三十一届世乒赛。△4 月,美国乒乓球队访华。

[**1972 年**]△第十一届冬奥会在札幌举行。△第二十届奥运会在慕尼黑举行,会间发生"黑九月"屠杀事件。△中国乒乓球代表团访美。

[**1973 年**]△中国恢复建立县以上体委、体总及所属协会,体育院系恢复招生。△全国中学生运动会在烟台、长春举行。

[**1974 年**]△9 月 1~16 日,中国首次参加亚运会(德黑兰,第七

届)。△9 月,中国参加在威斯巴登举行的第一届世界中学生运动会。

[1975 年]△中国第三届全运会在北京举行。

[1976 年]△第十二届冬奥会在因斯布鲁克举行。△第二十一届奥运会在蒙特利尔举行。△根据联合国教科文组织的建议,国际体育运动政府间委员会成立。

[1978 年]△中国召开全国体育工作会议,初步清算"文化大革命"的破坏,提出要建设"体育发达国家"。△中国教育部组织编写中、小学体育大纲和体育教材,颁布《中小学体育工作暂行规定》和《高等学校体育工作暂行规定》。

[1979 年]△国际奥委会执行委员会决议"中国奥林匹克委员会"为中国的全国性奥委会,设在台北的奥委会为"中国台北奥委会"。△中国全国体工委提出省以上体委侧重抓提高。△9 月 15 ~ 30 日,第四届全运会在北京举行。△国家体委、卫生部、教育部联合组织进行了大规模的中国青少年体质调查测试。

[1980 年]△中国首次参加冬奥会(普莱西德,第十三届)。△萨马兰奇任国际奥委会主席。△第二十二届奥运会在莫斯科举行,美、中等许多国家抵制参加。△8 月,中国第二届中学生运动会在太原举行。△12 月,中国体育科学学会在北京成立,同时举行学术报告会。

[1981 年]△中国何振梁当选为国际奥委会委员。△中国队获第三届世界杯女排赛冠军,这是中国三大球首获世界冠军。

[1982 年]△8 月 10 ~ 19 日,中国第一届大学生运动会在北京举行。△9 月 2 ~ 8 日,中国第二届民族传统运动会在呼和浩特举行。△中国在新德里第九届亚运会上首次获得金牌总数第一。

[1983 年]△中国第五届全运会在上海举行。

[1984 年]△中国首次获得奥运会金牌(洛杉矶,第二十三届,中国获金牌 15 枚)。△中共中央下达《关于进一步发展体育运动的通知》,提出建设体育强国。

[1986 年]△中国国家体委公布《关于体育体制改革的决定(草案)》。△中国第二届大学生运动会在大连举行。△中国第三届民族传统运动会在乌鲁木齐举行。△中国民族体协成立。△国际奥委会决定:奥运会向田径、马术、冰球、足球职业运动员开放。

[1987 年]△中国第六届全运会在广州举行。△中国国家体委、国家教委颁布《中学生体育合格标准试行办法》。

[1988 年]△第十五届冬季奥运会在卡尔加里举行。△第二十四届夏季奥运会在汉城举行。(中国获金牌 5 枚)△中国台北吴经国当选国际奥委会委员。

[1990 年]△中国国家教委、国家体委颁布《学校体育工作条例》。△第十一届亚运会在北京举行。

[1991]△中国第三届大学生运动会在武汉举行。

[1992 年]△第二十五届夏季奥运会在巴塞罗那举行。(中国获金牌 16 枚)△第十六届冬季奥运会在阿尔贝维尔举行。

[1994 年]△第十七届冬季奥运会在利勒哈默尔举行(自本届起与夏季奥运会相间举行)。

[1995 年]△6 月 28 日,中国《全民健身计划纲要》颁布实施动员大会在京举行。△中国第四届大学生运动会在成都举行。△8 月 29 日,第八届全国人大常委会第 15 次会议通过《中华人民共和国体育法》。

[1996 年]△第二十六届夏季奥运会在美国的亚特兰大举行。(中国获金牌 15 枚)

[2000 年]△第二十七届夏季奥运会在澳大利亚的悉尼举行。(中国获金牌 28 枚)

[2004 年]△第二十八届夏季奥运会在希腊的雅典举行。(中国获金牌 32 枚)

[2005 年]△第四十七届世界乒乓球锦标赛在上海举行。(中国获金牌 7 枚)

附录二

英汉对照体育史词汇

一、历史事件(The events of sport history)

chivalry 骑士制度

citus, *altius*, *fotius*(拉丁文)更快、更高、更强

enlightenment 启蒙运动

humanism 人文主义

Isthmian 伊斯玛斯竞技

knight 骑士

marchial exercise 兵式体操

militarism 军国民主义

Nemean 尼米亚竞技

New culture movement 新文化运动

Olympiad 奥林匹亚德

Olympic 奥林匹克竞技

Olympic Charter 奥林匹克宪章

palaestr(古希腊)体操学校

public school(英国)公学

Pythia 皮西亚竞技

reformation 宗教改革运动

renaissance 文艺复兴运动

二、体育思想、体育原理、体育哲学(Sport-idelolgy, principal of physicals education and sport, sport philosophy)

athletis 竞技运动
body exercise 体育锻炼
develop in all-round way 全面发展
life-long integrated education 终生教育
leisure sport 休闲体育
mass sport 大众体育
movement education 运动教育
multi-dimensional fitness 健身教育课
physical activity 体育活动
physical culture 体育文化
physical education 体育,体育教育
physical education and sports 体育运动
physical exercise 体育锻炼
physical training 运动训练
sport for all 全民运动
sport pedagogy 运动教育学
sports culture 运动文化

三、体育组织、体育行政机构、运动会(Sport organization, sport administrative department, athletic meeting)

Winter Sports 冬季运动会
Association of National 各国奥林匹克委员
Olympic Committees 奥运总部
Association of Summer Olympic 夏季奥林匹克项目

International Federations 国际体育联合会总会

China National Amateur Athletic Federation 中华全国体育协进会

Chinese Olympic Committee 中国奥林匹克委员会

Chinese Taipei Olympic Committee 中华台北奥林匹克委员会

Far Eastern Athletic Federation 远东体育协会

Far Eastern Championship Games 远东运动会

General Association of International Sports Federations 国际单项运动联合会总会

International Council of Sport and Physical Education UNESCO 联合国教科文组织和政府间体育运动委员会

International Olympic Committee 国际奥林匹克委员会

National Games 全国运动会

National Olympic Committee 国家奥林匹克委员会

National Sport Federation of China 中华全国体育总会

Olympic Council of Asia 亚洲奥林匹克理事会

Olympic Summer Games 夏委奥运会

Olympic Winter Games 冬季奥运会

State Physical Culture and Sport Commission of P. R. China 中华人民共和国体育运动委员会

四、中国传统体育(Chinese traditional sport)

activity 动

a hundred schools of thought contend 百家争鸣

association of activity and tranquility 动静结合

be well verside in both polite field letters and martial arts 文武并重

buda (filed hockey) 步打

ceremony of archery 射礼

chuiwan (golf)捶丸

cuju (a primary football) 蹴鞠

dance dragon 舞龙

dance lion 舞狮

Daoism (as a school)道家

Daosim (as a religion)道教

daoyin (breathing exercise) 导引

dragon-boat race 龙舟竞渡

body 形、形体

essence 精

five forms of happiness (longervity welth, health, virtue, normal death)五福(寿,富,康宁,攸好德,考终命)

folk sports 民间体育

fly kite 风筝

kongfu 武术,功夫

inertia 静

health peservation 养生

kick ball 白打

kick the shuttlecock 踢毽

Konfucianism 儒家

motion 动

mountaineering on Double Ninth Festival 重阳登高

martial arts 技击

physique 形、形体

polo 击球、打球、马球

qi 气

qi-gong 气功

relevant adaptation of man to nature 天人相应

rope skipping 跳绳

shooting of willow stalk 射柳

stage performances 百戏

The Book of Golf 丸经

The Book of Wrestling 角力记

to pay attention to polite letters while to despise martial arts 重文轻武

tranquility 静

unity of physique and vitality 形神统一

vitality 神

weiqi(*go*) 围棋

wrestling 角抵、角力、相扑

wushu 武术

xiangqi (Chinese chess) 象棋

Yellow Emperor's Infernal Classic《黄帝内经》

yin and yang 阴阳

Yuan-she (society of football) 圆社

附录三

中华人民共和国体育法

（1995年8月29日第八届全国人民代表大会
常务委员会第十五次会议通过）

第一章　总　　则

第一条　为了发展体育事业，增强人民体质，提高体育运动水平，促进社会主义物质文明和精神文明建设，根据宪法，制定本法。

第二条　国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，提高全民族身体素质。体育工作坚持以开展全民健身活动为基础，实行普及与提高相结合，促进各类体育协调发展。

第三条　国家坚持体育为经济建设、国防建设和社会发展服务。体育事业应当纳入国民经济和社会发展计划。国家推进体育管理体制改革。国家鼓励企业事业组织、社会团体和公民兴办和支持体育事业。

第四条　国务院体育行政部门主管全国体育工作。国务院其他有关部门在各自的职权范围内管理体育工作。

县级以上地方各级人民政府体育行政部门或者本级人民政府授权的机构主管本行政区域内的体育工作。

第五条　国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障，增进青年、少年、儿童的身心健康。

第六条　国家扶持少数民族地区发展体育事业，培养少数民族体育人才。

第七条　国家发展体育教育和体育科学研究。推广先进、实用的体育科学技术成果，依靠科学技术发展体育事业。

第八条　国家对在体育事业中做出贡献的组织和个人，给予奖励。

第九条　国家鼓励开展对外体育交往。对外体育交往坚持独立自主、平等互利、相互尊重的原则，维护国家主权和尊严，遵守中华人民共和国缔结或者参加的国际条约。

第二章　社会体育

第十条　国家提倡公民参加社会体育活动，增进身心健康。社会体育活动应当坚持业余、自愿、小型多样，遵循因地制宜和科学文明的原则。

第十一条　国家推行全民健身计划，实施体育锻炼标准，进行体质监测。

国家实行社会体育指导员技术等级制度。社会体育指导员对社会体育活动进行指导。

第十二条　地方各级人民政府应当为公民参加社会体育活动创造必要的条件，支持、扶助群众性体育活动的开展。城市应当发挥居民委员会等社区基层组织的作用，组织居民开展体育活动。农村应当发挥村民委员会、基层文化体育组织的作用，开展适合农村特点的体育活动。

第十三条　国家机关、企业事业组织应当开展多种形式的体育

活动,举办群众性体育竞赛。

第十四条 工会等社会团体应当根据各自特点,组织体育活动。

第十五条 国家鼓励、支持民族、民间传统体育项目的发掘、整理和提高。

第十六条 全社会应当关心、支持老年人、残疾人参加体育活动。各级人民政府应当采取措施,为老年人、残疾人参加体育活动提供方便。

第三章 学校体育

第十七条 教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。

第十八条 学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。学校应当创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动。

第十九条 学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。

第二十条 学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。

第二十一条 学校应当按照国家有关规定,配备合格的体育教师,保障体育教师享受与其工作特点有关的待遇。

第二十二条 学校应当按照国务院教育行政部门规定的标准配置体育场地、设施和器材。

学校体育场地必须用于体育活动,不得挪作他用。

第二十三条 学校应当建立学生体格健康检查制度。教育、体育和卫生行政部门应当加强对学生体质的监测。

第四章　竞技体育

第二十四条　国家促进竞技体育发展，鼓励运动员提高体育运动技术水平，在体育竞赛中创造优异成绩，为国家争取荣誉。

第二十五条　国家鼓励、支持开展业余体育训练，培养优秀的体育后备人才。

第二十六条　参加国内、国际重大体育竞赛的运动员和运动队，应当按照公平、择优的原则选拔和组建。具体办法由国务院体育行政部门规定。

第二十七条　培养运动员必须实行严格、科学、文明的训练和管理，对运动员进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，以及道德和纪律教育。

第二十八条　国家对优秀运动员在就业或者升学方面给予优待。

第二十九条　全国性的单项体育协会对本项目的运动员实行注册管理。经注册的运动员，可以根据国务院体育行政部门的规定，参加有关的体育竞赛和运动队之间的人员流动。

第三十条　国家实行运动员技术等级、裁判员技术等级和教练员专业技术职务等级制度。

第三十一条　国家对体育竞赛实行分级分类管理。

全国综合性运动会由国务院体育行政部门管理或者由国务院体育行政部门会同有关组织管理。

全国单项体育竞赛由该项运动的全国性协会负责管理。

地方综合性运动会和地方单项体育竞赛的管理办法由地方人民政府制定。

第三十二条　国家实行体育竞赛全国纪录审批制度。全国纪录

由国务院体育行政部门确认。

第三十三条 在竞技体育活动中发生纠纷,由体育仲裁机构负责调解、仲裁。

体育仲裁机构的设立办法和仲裁范围由国务院另行规定。

第三十四条 体育竞赛实行公平竞争的原则。体育竞赛的组织者和运动员、教练员、裁判员应当遵守体育道德,不得弄虚作假、营私舞弊。

在体育运动中严禁使用禁用的药物和方法。禁用药物检测机构应当对禁用的药物和方法进行严格检查。

严禁任何组织和个人利用体育竞赛从事赌博活动。

第三十五条 在中国境内举办的重大体育竞赛,其名称、徽记、旗帜及吉祥物等标志按照国家有关规定予以保护。

第五章 体育社会团体

第三十六条 国家鼓励、支持体育社会团体按照其章程,组织和开展体育活动,推动体育事业的发展。

第三十七条 各级体育总会是联系、团结运动员和体育工作者的群众性体育组织,应当在发展体育事业中发挥作用。

第三十八条 中国奥林匹克委员会是以发展和推动奥林匹克运动为主要任务的体育组织,代表中国参与国际奥林匹克事务。

第三十九条 体育科学社会团体是体育科学技术工作者的学术性群众组织,应当在发展体育科技事业中发挥作用。

第四十条 全国性的单项体育协会管理该项运动的普及与提高工作,代表中国参加相应的国际单项体育组织。

第六章 保障条件

第四十一条 县级以上各级人民政府应当将体育事业经费、体育基本建设资金列入本级财政预算和基本建设投资计划,并随着国民经济的发展逐步增加对体育事业的投入。

第四十二条 国家鼓励企业事业组织和社会团体自筹资金发展体育事业,鼓励组织和个人对体育事业的捐赠和赞助。

第四十三条 国家有关部门应当加强对体育资金的管理,任何组织和个人不得挪用、克扣体育资金。

第四十四条 县级以上各级人民政府体育行政部门对以健身、竞技等体育活动为内容的经营活动,应当按照国家有关规定加强管理和监督。

第四十五条 县级以上地方各级人民政府应当按照国家对城市公共体育设施用地定额指标的规定,将城市公共体育设施建设纳入城市建设规划和土地利用总体规划,合理布局,统一安排。城市在规划企业、学校、街道和居住区时,应当将体育设施纳入建设规划。乡、民族乡、镇应当随着经济发展,逐步建设和完善体育设施。

第四十六条 公共体育设施应当向社会开放,方便群众开展体育活动,对学生、老年人、残疾人实行优惠办法,提高体育设施的利用率。

任何组织和个人不得侵占、破坏公共体育设施。因特殊情况需要临时占用体育设施的,必须经体育行政部门和建设规划部门批准,并及时归还;按照城市规划改变体育场地用途的,应当按照国家有关规定,先行择地偿还。

第四十七条 用于全国性、国际性体育竞赛的体育器材和用品,必须经国务院体育行政部门指定的机构审定。

第四十八条 国家发展体育专业教育，建立各类体育专业院校、系、科，培养运动、训练、教学、科学研究、管理以及从事群众体育等方面的专业人员。

国家鼓励企业事业组织、社会团体和公民依法举办体育专业教育。

第七章 法律责任

第四十九条 在竞技体育中从事弄虚作假等违反纪律和体育规则的行为，由体育社会团体按照章程规定给予处罚；对国家工作人员中的直接责任人员，依法给予行政处分。

第五十条 在体育运动中使用禁用的药物和方法的，由体育社会团体按照章程规定给予处罚；对国家工作人员中的直接责任人员，依法给予行政处分。

第五十一条 利用竞技体育从事赌博活动的，由体育行政部门协助公安机关责令停止违法活动，并由公安机关依照治安管理处罚条例的有关规定给予处罚。

在竞技体育活动中，有贿赂、诈骗、组织赌博行为，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第五十二条 侵占、破坏公共体育设施的，由体育行政部门责令限期改正，并依法承担民事责任。有前款所列行为，违反治安管理的，由公安机关依照治安管理处罚条例的有关规定给予处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第五十三条 在体育活动中，寻衅滋事、扰乱公共秩序的，给予批评、教育并予以制止；违反治安管理的，由公安机关依照治安管理处罚条例的规定给予处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第五十四条 违反国家财政制度、财务制度，挪用、克扣体育资

金的,由上级机关责令限期归还被挪用、克扣的资金,并对直接负责的主管人员和其他直接责任人员,依法给予行政处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

第八章　附　　则

第五十五条　军队开展体育活动的具体办法由中央军事委员会依照本法制定。

第五十六条　本法自 1995 年 10 月 1 日起施行。

附录四

全民健身计划纲要

(1995年6月20日国务院发布)

为了更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,特制定本纲要。

一、面临的形势

(一)建国40多年来,我国体育事业取得了很大成就。群众性体育活动蓬勃开展,参加体育活动的人数不断增加,人民体质与健康状况有了很大改善,全民健身工作日益受到社会的重视和支持,群众性体育活动的内容和形式更加丰富多彩,群众体育健身的物质条件逐步得到提高,体育在提高人民整体素质,促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。

(二)当前,我国经济建设和社会发展对人民的整体素质提出了新的更高的要求。但是,全民健身工作的现状还不能适应社会主义现代化建设的需要。群众的体育健身意识还不够强,群众性体育活动的开展还不够广泛,经常参加体育锻炼的人数还不够多,现有体育场地设施在向社会开放、满足群众开展体育锻炼的需要方面还有较大差距,全民健身工作的科学技术和监测管理还比较落后,有关的法规制度还不够完善,适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体

制和运行机制还在探索之中。这些问题,应随着经济和社会事业的发展,逐步加以解决。

(三)为进一步增强人民体质,适应我国社会主义现代化建设的需要,必须采取切实有效的措施,推行全民健身计划,发展群众体育。

二、目标和任务

(四)全民健身计划到2010年的奋斗目标是:努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族的体质与健康水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

(五)依据实现社会主义现代化建设第二步战略目标的要求,积极发展全民健身事业。到本世纪末,经济、社会和体育发展程度不同的各类地区,经常参加体育活动的人数都应有所增长,人民体质明显增强,群众参加体育活动的时间、体育消费额等逐步加大,群众体育健身活动的环境和条件有较大的改善。

(六)依据建立社会主义市场经济体制的要求,深化体育改革。到本世纪末,初步建立适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制,初步形成人民群众广泛参与、充满发展活力的运行机制,建立起社会化、科学化、产业化和法制化的全民健身体系的基本框架。

三、对象和重点

(七)全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点。

青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试体育的试点,不断总结完善,逐步推开。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件,切实解决学校体育师资、经费、场

地设施等问题。

（八）机关和企、事业单位要加强职工体育工作，因人、因时、因地制宜，开展形式多样、健康文明的职工体育健身活动。

（九）积极发展社区体育。街道办事处要加强对体育工作的组织，发挥居民委员会和基层体育组织的作用，做好社区体育工作。体育行政部门要给予支持和指导。

（十）提高农民的体质和健康水平是农村社会发展的一项重要内容，充分发挥村民委员会和各级农民体育协会的作用，并与文化站协同配合，做好农村体育工作。继续开展评选全国体育先进县活动，推动农村体育的发展。

（十一）实施《军人体育锻炼标准》，进一步发展部队体育，增强体质，提高部队战斗力。培养部队体育骨干。部队在搞好自身体育工作的同时，要积极支持和帮助驻地附近的居民开展群众性体育活动。

（十二）积极发展少数民族体育，在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。建立健全各级少数民族体育协会，培养少数民族体育人才。

（十三）重视妇女和老年人的体质和健康问题，积极支持他们参加体育健身活动。注意做好劳动强度较大、余暇时间较少的女职工的体育工作。加强对老年人体育健身活动的科学指导。

（十四）广泛开展残疾人体育健身活动，提高残疾人的身体素质和平等参与社会活动的能力。丰富残疾人体育健身方法，培养体育骨干，提高残疾人体育运动水平。

（十五）积极为知识分子创造体育健身条件，倡导和推广适合其工作特点的体育健身方法，重视对中高级知识分子进行健康检查和体质测定工作。

四、对策和措施

(十六)把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划,坚持群众体育与竞技体育协调发展的方针,以普遍增强人民体质为重点,加强领导,统筹规划,切实抓出成效。

(十七)加强宣传工作,形成全民健身的舆论导向,增强全民体育健身意识,提高对全民健身工作的重视程度。使全社会认识到,身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,全民健身工作是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。

(十八)加强群众体育的法制建设,认真执行现有体育法规,有计划地制定并实施社会体育督导、群众体育工作、体育社团、场地设施管理等方面的法规制度。

逐步完善群众体育运动竞赛制度,加强对工人、农民、少数民族、残疾人以及各类学生运动会等的组织和管理。突出群众体育运动会和竞赛活动的群众性、健身性、民族性、趣味性和科学性。

(十九)充分发挥各群众组织和社会团体在开展群众性体育活动中的重要作用,建立健全行业、系统体育协会和其他群众体育组织,逐步形成社会化的全民健身组织网络。

(二十)体育部门要改善资金支出结构,逐步增加群众体育事业费在预算中的支出比重。鼓励企、事业单位、社会团体、个人资助体育健身活动。提倡家庭和个人为体育健身投资,引导群众进行体育消费,拓宽体育消费领域,开发适应我国群众消费水平的体育健身、康复、娱乐等市场。

(二十一)实施体质测定制度,制定体质测定标准,定期公布全民体质状况。实施《社会体育指导员技术等级制度》,加强社会体育骨干队伍建设。

(二十二)推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法。挖掘和整理我国传统体育医疗、保健、康复

等方面的宝贵遗产,发展民族、民间传统体育。

(二十三)加强人民体质与健康的科学研究和技术开发。要发挥体育科技队伍的作用,体育科研单位和体育院校要以群众体育和全民健身的科学研究为重点,要增加对群众体育科学研究的投入,加快科技成果向群众体育健身实践的转化。

(二十四)体育场地设施建设要纳入城乡建设规划,落实国家关于城市公共体育设施用地定额和学校体育场地设施的规定。任何单位和个人不得侵占体育场地设施或挪作他用。各种国有体育场地设施都要向社会开放,加强管理,提高使用效率,并且为老年人、儿童和残疾人参加体育健身活动提供便利条件。

五、实施步骤

(二十五)本纲要采取整体规划、逐步实施的方式。从现在起到2010年分为两期工程。第一期工程自1995~2000年,分为三个阶段:1995~1996年为第一阶段,进行宣传发动和改革试点,初步掀起一个全民健身活动热潮。1997~1998年为第二阶段,通过重点实施、逐步推进,形成崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气。

1999~2000年为第三阶段,全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效,建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自2001~2010年,经过十年的努力,把全民健身工作提高到一个新的水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

(二十六)本纲要在国务院领导下,由国家体委会同有关部门、各群众组织和社会团体共同推行。国家体委负责组织实施。

各级地方人民政府及其体育行政部门应根据当地具体情况,制定本地区的规划和实施方案。各部门、各系统也应制定相应的规划和实施方案。

中国人民解放军和人民武装警察部队可根据本纲要的要求,结合部队实际参照执行。

附录五

奥运争光计划纲要(1994～2000年)

(1995年7月6日国家体委发布)

制订和实施《奥运争光计划》的目的是为了适应社会主义市场经济的发展,顺应国际竞技体育发展趋势和规律,对我国竞技体育到本世纪末7年中的发展目标、规模、重点、质量及措施实施全方位、多层次、全过程的系统管理与控制,使竞技体育高效、快速、健康发展,夺取更大成绩,赢得更大荣誉,为实现我国第二步战略目标服务。

一、我国竞技体育面临的形势和任务

党的十一届三中全会以来,我国竞技体育在贯彻执行党的基本路线的过程中取得了巨大成就。竞技运动全面走向世界,连续3届位居亚运会榜首,在体现世界最高水平的3届夏季奥运会和5届冬季奥运会上获36枚金牌、45枚银牌和39枚铜牌,写下了中华民族奥运史上的光辉篇章。竞技体育的社会功能和作用得到了充分发挥,展示了改革开放的丰硕成果,振奋了民族精神,为社会主义物质文明和精神文明建设做出了积极的贡献。

当今国内外竞技体育的发展状况发生了很大变化:依靠多学科先进理论和方法促进运动技术水平的发展已成为一个大趋势;商业化、职业化对竞技体育的渗透刺激着运动成绩快速提高;国际竞赛中

系列赛、大奖赛越来越多，对传统的训练手段、方法和理论提出挑战；随着原苏联的解体和东德的消失，世界竞技体育的原有格局被打破，与我国在奥运会上处于同一档次的竞争对手相应增加；国内社会主义市场经济的发展既给竞技体育的发展创造了良好的条件和机遇，同时也带来许多新情况、新课题。

目前我国竞技体育面临着诸多矛盾和问题：总体实力亟待加强，从 80 年代以来参加 3 届夏季奥运会的成绩和项目发展水平来看，我国具有夺取金牌实力的项目平均仅有 8 个大项，进入前 3 名的小项为 60 项左右，占奥运会奖牌总数的 8%，冬季奥运项目仅有少数小项达到世界水平；运动项目发展不平衡，某些优势项目一直未能走出低谷，男子项目仍然是薄弱环节，篮、排球等重点集体项目队伍萎缩，增加了发展的难度；体育尖子和后备人才严重不足，经费短缺。

从现在起到本世纪末，我们面临着 1994 年、1998 年夏季亚运会，1996 年、2000 年冬季亚运会，1996 年、2000 年夏季奥运会，1994 年、1998 年冬季奥运会共 8 次综合性大赛和一系列国际、洲际最高水平的比赛。我国要在这些大赛上取得优异成绩，任务十分艰巨。

二、《奥运争光计划》的目标

《奥运争光计划》的目标是一个目标体系，体现在改革和发展的目标上，主要包含以下三个方面的内容：

1. 体制、机制改革目标

到本世纪末，我国竞技体育体制和机制改革的具体目标是：逐步加大国家对竞技体育的投入，努力拓宽社会投入渠道，形成国家办与社会办相结合的新格局；实行运动项目分类管理，建立效益投资体系；强化运动项目的纵向管理，建立责权利相统一、若干项目综合管理与专项管理相结合的体制；建立公平、合理的竞争机制，形成集中与分散相结合的多强对抗的国家队体制；建立“体育振兴依靠科技进步，体育科技面向运动实践”的体育科技体制；改革人才管理体

制,促进运动人才的合理流动;建立以提高质量和效益为核心的竞赛体制和与竞技体育发展相适应的法律、法规体系。

2. 基础实力目标

奥运项目的运动员人数达到17 000 人左右,重点项目的运动员占总数的80%以上。在奥运项目选手总数中,国际运动健将、运动健将将分别提高到4%和40%以上。重点项目有所调整和发展,使之更趋合理和科学,后备力量充实。

奥运项目优秀运动队专职教练员人数达到4 900 人。重点项目专职教练员人数达到4 100 人。高级教练占教练总人数的25%。

国家和社会投入奥运项目的经费总体上要逐年增长,重点项目得到保证,资源配置更加合理。

奥运项目优秀运动队的训练、营养、恢复有相应的科研保障,重点项目的国家队都要配备强有力的科研班子。

3. 实力表现目标

1996 年第26 届奥运会团体名次力争保持第二集团领先地位。在26 个项目中,力争有20 个大项、80 ~90 个小项取得奥运会参赛资格或进入前8 名,18 个大项、80 个以上小项具有争夺奖牌的实力。

2000 年第27 届奥运会团体名次保持第二集团领先地位,缩小与第一集团的差距。有20 ~23 个大项、100 个左右的小项取得奥运会参赛资格或进入前8 名,20 个大项、80 个以上小项具有争夺奖牌的实力。

1998 年第18 届冬季奥运会力争实现金牌"零"的突破,奖牌总数超过历届。速滑、短道速滑、女子花样滑冰具有夺取奖牌实力。雪上项目达到世界中上等水平。

在夏季亚运会上保持领先地位,冬季亚运会实现"保2 争3"的目标。

在其他国际综合性运动会上,表现出实力,名列前茅。

三、实施《奥运争光计划》的指导原则

为了实现2000年竞技体育发展和改革的目标，必须坚持以邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论和党的基本路线为指导，从“抓住机遇，深化改革，扩大开放，促进发展，保持稳定”的大局出发，通过深化体育改革总揽全局：建立与社会主义市场经济发展相适应、符合现代竞技运动发展规律的国家办与社会办相结合、集中与分散相结合的多强对抗的竞技体育体制和忍受性循环的运行机制；贯彻以奥运会为最高层次的发展战略，优化运动项目结构，保证重点，合理配置资源；加强对项目布局的宏观调控，集中力量发展现有奥运会优势项目，大力开发奥运会潜在优势项目；严格训练，严格管理，坚持从难从严、从实战出发、大运动量科学训练的原则和“科技兴体”的方向，向科技和管理要成绩；实施2000年后备人才工程，培养高水平人才；积极参与世界体坛竞争，进一步扩大国际交流，为运动水平的提高创造良好的国际环境；充分发挥竞赛杠杆作用，加强体育宣传，赢得社会全方位、多角度的支持，促进事业的发展。上述若干方面是相互联系、相互制约的有机整体，是我国竞技体育发展的基本指导原则。要围绕这些原则，运用相应的宏观调控和法律法规手段，采取切实措施，实行统筹规划，综合治理，积极而有步骤地推进各项工作，使优势项目得以巩固提高，潜优势项目有所加强，薄弱环节有所突破，落后地区有所发展。

四、实施《奥运争光计划》的主要措施

1. 调整奥林匹克运动项目发展的总体布局

建立结构合理、优化组合、多维支撑的项目布局体系。在实行分类管理的基础上，重新调整确定现有奥运会重点项目。优势项目是实现《奥运争光计划》的基本保证，要继续巩固和发展18个国家重点投入项目中现有优势小项和潜优势小项，大力开发若干短期内能够达到世界水平的小项以及女子垒球、女子足球等项目。据统计，我

国26个夏季奥运项目中有60个左右优势小项和70个左右潜优势小项,这些小项是我国竞技体育攀登世界高峰的主要力量。同时要注意奥运会设项变化,对有可能进入奥运会的优势项目也要给予扶持。要改革传统的重点布局方法,以奥运会有希望获奖牌为主要标准,进行优势和潜优势小项的布局。对于纳入重点布局的大项和小项,要有计划地制订各层次运动员比例,确定合理的年龄梯队,有效地进行资源配置。通过政策导向、竞赛调控、法律法规保证,扩大我国竞技体育的优势范围和覆盖面,形成优势项目的人才群和人才链。

搞好地区布局,变项目的局部优势为全局优势。根据运动项目分类管理的原则和教练员力量以及各方面保证条件,有较雄厚的人才基础,已形成项目优势的地方和解放军要承担国家任务,国家允许承担任务的单位面向全国选材,使他们承担的项目向更高的水平发展。

发挥大区优势,实行重点项目区域联合,各展所长,使各大区在自己的优势项目上形成有力的拳头。

改变我国目前某些奥运会优势项目队伍萎缩、后备力量严重不足的状况,在目前省、市、自治区缩短战线、保证重点的情况下,实行社会合理分工,拓宽培养高水平竞技人才的渠道,引导省以下城市、行业体协、体育院校承担奥运争光任务。通过全国城市运动会设项适当调整,使目前基础过于薄弱的奥运会优势项目在计划单列城市、省以下的城市中得到发展。积极探索俱乐部制等管理模式,扩大社会资源的配置范围,形成多种类型的运动队伍体系,充分发挥体育院校培养高水平人才的积极性。

有计划地加强男子项目和边远落后地区竞技运动的发展。借鉴优势项目的成功经验和先进手段,努力探索适合男子项目发展的训练规律。男子项目要保持和发展在亚运会上的领先地位,重点开发短期内能够达到世界先进水平的优势项目。积极扶持、开发少数民族和边远地区的优势项目。

2. 建立集中与分散相结合、多强对抗的国家队体制

我国运动项目的国家队划分为集中型、集中与分散结合型和分散型三种类型。

集中型主要指科学化程度要求较高、运动员出成绩年龄较早、普及程度较低、地方由于受条件限制难以承担任务、国家队教练力量和各方面保证条件较优越的优势项目;结合型指单项较多、涉及面较广,其中有些小项,地方有积极性,并具有较雄厚的人才基础、技术力量和物质条件,即国家与地方共同承担任务的国家队;分散型指不设常年国家队的项目,可由条件较好的地方代表国家参加国际比赛。

1995 年国家体委要制订国家队组建办法,根据各项目实际情况确定每个奥运项目国家队组建形式,选定一批有能力赶超世界水平的地方或解放军的项目或队员承担国家队任务,初步形成集中与分散相结合、多强对抗的格局。

集中型国家队和结合型中的集中部分是目前我国攀登世界体育高峰的突击力量,国家要继续在各方面给予重点保证。集中管理国家队的单位要通过体制与机制的转换,实现责权利的统一,充分发挥训练、管理、科研、人才优势,为《奥运争光计划》的实施做出贡献。

国家队原则上每年进行选拔或调整,由国家体委主管部门公布名单。结合型和分散型国家队选定的地方或解放军教练员、运动员享受国家队工资、奖励、职称等方面待遇。

地方或解放军承担国家队任务,由国家体委主管部门与承办单位签订协议,明确任务、目标、责任、义务和奖惩措施,由地方或解放军体育主管部门负责实施。承办单位要增强全局观念,加强领导和管理,创造必要条件保证高水平人才的培养和国家急需人才的政策落实。对完成国家队任务的单位实行奖励性追加投入,对做出重大贡献的省区市体委或解放军体育主管部门主要负责人给予重奖。在大赛结束后,严格按协议内容和国家有关规定兑现政策。制订科学、合理、完善的选拔办法,代表国家参加国际大赛,实行公平竞争,赛前

一年确定选拔标准并严格执行。

3. 加强科学训练,向管理和科技要成绩

继续贯彻“三从一大”的科学训练原则和“两严”方针,正确处理重点与一般、技术训练与身体训练、苦练与科学训练的关系,在“细、精、难、尖”上下工夫。总结、推广我国乒乓球、女子排球、跳水、游泳、体操等项目的先进经验,努力探索训练规律,大胆改革与创新,引进先进的科学技术、仪器、设备,改善训练条件,采用先进的训练方法、手段,使“三从一大”通过科学手段来实现。各级领导和训练部门的负责同志要认真钻研业务,加强对训练的领导,切实把工作重点转移到以训练为中心上来。各项目都要根据世界技战术的发展趋势,确定符合本项目特点和中国运动员身体条件的训练指导思想,形成自己独特的技战术风格。运用多学科知识有的放矢地突破影响本项目发展的重大技术环节和薄弱环节,提高训练的科学化程度。充分发挥科学技术在《奥运争光计划》中的关键作用,要增强依靠科技进步的紧迫感,牢固树立向科技要成绩的观念,把科技工作放到重要的议事日程上来。要加大对体育科技的投入,随着科技体制的转换,重点加强对应用科学研究的投资。教练员是科学训练的探索者、实践者,其本身的科技意识和消化能力的增强,对科技的应用至关重要。通过教练员科研素质的提高和科技力量的配备,实现运动项目由经验型向科技型的转变。总结推广在训练实践中取得明显成效的科技成果,有计划地组织一批重大攻关课题,确定一批项目,对选材、训练理论、素质体能、技术战术、营养恢复、生理心理、训练手段、场地器材实行系统研究,开发出一批新的成果。

科研部门和科研人员要面向运动实践,围绕运动训练实践开展科学研究和科技服务,解决运动训练中存在的问题。在充分发挥国家体委五个直属科研所骨干作用的基础上,对我国的科研机构进行统筹规划,合理布局,走“内涵扩大型”的发展道路,各省、市、自治区的科研机构和体育院校要根据本地区本单位的特点、条件和实际需

要确定研究重点，形成各自的优势和特长，建成若干个主要为运动训练服务的重点实验室。

正确认识优秀运动员成长的普遍规律和特殊规律，大力造就一批体育尖子和明星，保持优秀人才最佳竞技状态的持续时间，延长运动寿命，把尖子选手作为该项目攀登世界高峰的带头人和开拓者，以他们先进、精湛的技术带动本项目总体实力的提高。要在严格管理、教育的同时，宣传体育明星的价值和贡献，提高社会知名度，对创造优异成绩者，国家给予重奖，通过体育体制和机制的转换，加大社会对体育尖子人才的奖励。对于射击等运动寿命长的优秀人才，要采取特殊政策，改善他们的待遇。建立优秀运动员就业制度、升学制度、保险制度。

坚持“两手抓、两手都要硬”的工作方针。一手狠抓运动训练、保证运动技术水平和运动成绩不断提高，一手抓对运动队的综合管理和文化教育，搞好运动队的政治思想建设。要把运动队伍的思想政治工作作为软科学开发的一个重大课题。继承和发扬我国运动员长期以来所表现出来的社会主义风貌和振兴中华的时代精神，包含了强烈的爱国主义、集体主义、革命英雄主义和国际主义以及勤学苦练、勇攀高峰、尊重科学、勇于创新的思想作风。突破管理工作中已经落后的做法和手段，探索新形势下的新特点、新思路和新方法。在市场经济的发展过程中，把思想教育与物质奖励结合起来，把注重运动员、教练员的价值与国情教育、现行政策教育结合起来，把严格要求与关心爱护结合起来，把理论灌输与说服教育和参与社会实践结合起来，努力培养和造就出一支有理想、有道德、有文化、守纪律、勇攀世界体坛高峰的队伍。

坚决反对和纠正各种不正之风。坚持“严令禁止、严格检查、严肃处理”的方针，持续开展反兴奋剂斗争，保护运动员的身心健康，维护社会主义祖国的声誉和社会主义体育事业的纯洁性。

4. 培养、造就一支高水平的教练员队伍

现代竞技体育的竞争,从一定意义上说是教练员水平的竞争。培养一支有强烈事业心、思想作风过硬、业务精通的教练员队伍是不断提高训练水平的关键和根本保证。加强在职教练员岗位培训,到本世纪末对教练员全部轮训一遍。继续采取派遣教练员出国进修,聘请外国专家来华讲学、举办研讨班、传播技术信息等多种行之有效的形式,提高教练员的思想素质、科学文化素质和精通本专业知识、及时掌握先进的训练理论和手段的业务素质。要创造条件有计划地选拔一批有发展前途的年轻教练到国家队和水平较高的省市运动队随队培训,集中力量培养造就一批年轻有为的教练员。

改革传统的选拔、聘任教练模式,在继续坚持和完善主渠道的同时,注意选拔高知层教练,破格使用有特殊专长的自学成才教练,尤其要重视培养选拔一批35岁以下有发展前途的教练员,同时还要逐步设置科研教练员。制订体现教练员劳动价值的各项政策,建立激励教练员竞争向上的选拔聘用制度,改善教练员待遇。实行初级到高级各层次教练员的双向流动,充分调动各个层次教练员的积极性和创造性。

5. 实施2000年后备人才工程

培养后备人才对保证竞技体育持续、快速发展,实现战略目标至关重要。要在完善"一条龙"训练管理体制的基础上,实施2000年后备人才工程,加强后备人才梯队建设,搞好年龄与水平衔接,进一步加强重点项目和潜优势项目重点人才培养,制订后备人才培养总体方案。

根据项目特点,以各级各类体校及优秀运动队中达到现行教学训练大纲各项考核综合评定良好以上、各项目选材标准优秀以及二级以上等级的7岁到16岁年龄段的少年儿童为实施对象(含体育院校竞技体校学生),以目前在国家队和地方运动队以及各级各类体校中的优秀苗子为重点对象。为了快出人才、出高水平人才,在继续强化三级训练网主渠道的同时,根据某些项目特点,可集中少数优秀

苗子进行重点培养。建立一批高水平的后备人才基地,作为实施工程的重点保证。

建立以省选材科研中心为龙头的三级选材体系,对重点项目布局单位选材工作进行帮助与指导。围绕高水平后备人才的培养开展科研攻关,重点加强选材方法的研究以及心理、生理、生化等选材新指标的开发,探索选材与育才相结合的途径,加强对少年儿童训练的医务监督、恢复、营养等方面的研究,保证训练工作的科学性、系统性。

选拔优秀教练员承担高水平后备人才的培养任务,建立教练员目标责任制,严格选聘、考核等管理制度,建立和完善激励机制。少年儿童竞赛规程的制定要更有利于促进各项目年龄与水平的衔接和梯队建设;有利于促进重点项目和优势项目的发展;有利于促进多形式、多渠道、多层次培养高水平运动后备人才,保证"选好苗子,打好基础,系统训练,积极提高"方针的落实。

建立综合评定体系,对基地建设、投资保证、教练员队伍建设、人才培养质量与效益、管理制度与措施等进行综合评定。

6. 建立效益投资体系

继续扩大国家拨款的主渠道。在国民经济逐步增长的基础上,逐年增加对竞技体育的资金投入,逐步解决竞技体育经费不足的矛盾,保证竞技体育规模、技术水平的持续、稳步提高。

对国拨经费实行合理配置。制订竞技体育投资方案,根据国家对"奥项"的总体布局,对于奥运会重点项目在资金、物资上予以重点保证,并注意扩大对见效快、效益大的项目的投入。对集中型的国家队实行"先投入、后评价"的拨款方式,对于结合型的分散部分和分散型的国家队以及已经成为实体的协会采取部分投入,评价后再投入的方式。集中使用中央和地方用于培养后备人才的专项经费,调整后备人才专项资金投入的比例和结构。

努力拓宽竞技体育经费来源的渠道。随着社会主义市场经济的发展,社会对竞技体育投入逐渐增长,要加速竞技体育与经济联姻,

建立体育产业管理机构,制订体育市场管理办法,充分调动社会各方面的积极性,为实现奥运争光计划的战略目标多方积累资金。

加强对各体育训练基地的管理。根据现有基地的状况,国家和各级体委着眼点要放在提高现有基地的利用率上。要下决心在近年内解决某些奥运会项目国家队没有基地的问题。各基地要紧紧围绕为运动队和培养后备人才服务这一主题挖掘自身潜力,制订基地管理办法和奖惩标准,狠抓配套建设与管理,达到标准者给予奖励,达不到标准的给予处罚,使各体育训练基地成为开展运动训练和科学研究的重要阵地。

为充分调动各方面的积极性,中央和地方应从专项资金或发展体育产业的创收资金中安排一定的奖励基金,用于奖励为奥运争光计划做出贡献的训练、管理、科研、后备人才培养的单位和个人,对做出重大贡献者给予重奖。

各级体委的训练、竞赛单位应根据奥运争光计划总目标的要求,建立若干效益评估奖惩制度,确定具体的奖惩办法,定期检查、考核,根据任务需要调整经费的比例和方向。

7. 充分发挥竞赛的杠杆作用

竞赛是竞技体育多元功能的集中表现形式,对促进竞技体育内部协调运转起着重要的导向作用。要积极改革完善竞赛体制,保证竞赛向社会化、制度化、多样化方向发展。

竞赛体制改革要着眼于提高竞赛质量和效益,拓宽资金来源渠道,搞活竞赛经营,培育竞赛市场。

运用竞赛杠杆对运动项目结构进行宏观调控,调整全运会的项目设置,引导各省市贯彻保证重点、突出奥运优势项目的方针。全运会除在项目设置上体现奥运战略外,规程中要体现优先发展奥运优势项目的政策,全国城市运动会继续坚持以培养奥运会重点项目后备人才为目的、以青少年为参加对象的宗旨,同时适当引导参赛城市发展基础薄弱的奥运优势项目。

引导人才的合理流动，建立合理的人才交流机制。通过竞赛，搞活人才交流，开辟人才市场，最大限度地发掘人才，实行运动员参赛资格证制度，全国单项比赛以竞技水平为参赛标准，改变以行政区域为单位的单一办法。全运会仍以省、自治区、直辖市、解放军、行业体协为单位，改革解放军参加全运会的办法，鼓励地方积极向解放军输送人才；鼓励各省、自治区、直辖市和行业体协之间进行人才交流，在全运会决赛前一年进行运动员资格注册，从第3届城运会开始，允许省（区）内和跨省市人才交流，扩大出人才面。

引导后备力量建设。全国竞赛要继续贯彻分级比赛的原则，要按各项目的成材规律界定合理的年龄结构，根据不同年龄和训练水平提出不同要求，引导少儿训练向全面提高身体素质和掌握基本技术的方向发展。

引导运动技术的发展与创新。全国竞赛要顺应国际潮流，了解各项目技术发展趋势，通过规程、规则的修订与改变，促进或限制某些运动技术的发展。

为了适应国内外竞争日益激烈的高水平比赛，建立一支数量适宜、具有承担奥运会等世界大赛和国内各级比赛任务的高水平的裁判员队伍。裁判员既是体育竞赛中的执法者，又是新技术、新规则的引导者。认真落实国家体委制订的全国裁判员队伍发展规划，在全面抓好裁判员队伍建设的同时，着重抓好奥运会项目的高水平裁判队伍建设。重点培养一批业务精、外语通、作风硬的年轻裁判员，有条件的地方可培养少量专职裁判员。加强裁判队伍的管理和思想建设，进一步完善裁判员的考核、选派、升降、待遇等制度。提倡高尚的体育职业道德，狠抓不正之风，使裁判员能真正做到严肃、认真、公正、准确地执法。

全国比赛要适应国际比赛日趋稠密、系列赛日益增多的发展趋势，从实际出发，适当增加比赛次数，有条件的项目要逐步建立系列赛、大奖赛等赛制，创造运动队伍的锻炼机会，增强实战能力。

8. 扩大开放,加强国际交往

加强对国际体育运动发展动向的研究,充分发挥体育情报信息部门、科研机构以及体育院校的作用,有组织、有计划地进行系统研究,掌握国际体坛最新和最先进的技术、战术以及训练理论、手段、方法,国际奥委会的信息情报,各国动态及选手实力、规则修改、竞赛安排变化等情况,对我国更好地参与国际体坛的竞争,是必不可少的制胜因素。

充分利用改革开放的大好时机,加强对外交往,借助别国的一些项目上的优势,使自己在一些传统项目和特色项目上尽快提高和突破,采取请进来、派出去,共同训练、共同比赛的方式,聘请外国教练员指导训练、讲学,促进运动员、教练员的交流学习。有目的地组织重点项目团队的出国访问和比赛,创造更多更好的锻炼机会。国家体委外事比赛经费应以保证重点项目为主,对承担重点项目布局任务的教练员,要创造直接观摩世界高水平比赛或聆听讲学的机会,今后参加东亚运动会、世界大学生运动会队伍的组建,适当考虑由承担全国重点项目布局任务的省市运动员为主组成。

进行国际体育人才交流,使我国竞技体育进一步全面走向世界。

允许部分球类项目运动协会俱乐部聘请一些高水平的外籍球员加盟,提高国内竞赛的竞争水平。允许经国家批准的退役优秀选手加盟国外职业俱乐部,但要签订有关的合同,确保国家需要时可随时召回。

培养国际体育组织领导人,积极参与国际体育事务,逐步提高我国在国际体育组织的影响力。随着改革开放的深化和国际交往的日益增多,我们现已是81个国际体育组织和42个亚洲体育组织的成员,我国的作用和地位在世界体坛中越来越重要。为适应体育的国际化发展需要,应加快制订培养国际体育组织领导人的计划,选拔已经退役的世界级体育明星和在国际体坛有影响的年轻教练员、裁判员进行重奖。

附录六

体育产业发展纲要(1995～2010年)

发展体育产业是适应社会主义市场经济体制的需要,是推进体育改革、增强自我发展能力的一项重大战略举措;加快体育产业的发展有利于深化体育改革,转换机制;有利于拓展体育事业发展的经费渠道;对于满足随着小康生活水平的实现,社会日益增长的体育需求,对于增强体育事业发展活力、保证全民健身计划和奥运争光计划的实现,有着重要意义。

一、体育产业发展的指导思想、重点和目标

(一)指导思想

——发展体育产业必须坚持改革开放。要改变传统的计划经济条件下体育发展模式,深化体育改革,转换机制;依靠改革,促进发展。

——要树立为人民服务的宗旨,使社会效益与经济效益相结合,把社会效益放在首位。

——必须坚持与我国经济和社会的发展相协调,与社会主义市场经济体制相适应。

——要坚持国家办与社会办相结合,充分调动和发挥各行业和各社会团体发展体育产业的积极性。

——要坚持“以体为本”的原则,探索一条符合中国国情的体育产业发展道路。

(二)现阶段,我国体育产业包括三大类别:第一为体育主体产业类,指发挥体育自身经济功能和价值的体育经营活动内容,如对体育竞赛表演、训练、健身、娱乐、咨询、培训等方面的经营;第二指为体育活动提供服务的体育相关产业类,如体育器械及体育用品的生产经营等;第三类指体育部门开展的旨在补助体育事业发展的其他各类产业活动。

改革开放十多年来,体育产业的发展取得了很大成绩,为加快体育事业的发展发挥了积极作用。但总的来说,体育自身的价值潜力和优势尚未充分发挥,体育产业的支柱性产业主体尚未形成,体育产业的本体化发展还有待加强,体育产业工作还远远不能适应新时期体育事业迅速发展的需要。

在今后一定时期内,发展体育产业要充分发挥体育自身固有的潜力和优势,重点发展体现体育自身经济功能和价值的主体产业,使之成为体育产业发展的根本;积极开展体育相关产业;因地制宜,适度发展其他各类产业经营活动。

(三)发展体育产业的目标是:争取用15年左右时间,逐步建成适合社会主义市场经济体制,符合现代体育运动规律,门类齐全、结构合理、规范发展的体育产业体系。

——到本世纪末,基本形成以体育主体产业为基础、多业并举、多种所有制并存、共同发展的产业发展新格局。

——重点培育和发展体育健身娱乐市场、体育竞赛表演市场、体育人才、技术信息市场和体育用品市场等,促使体育的有关固定市场与流动市场、国内市场与国外市场等各级各类市场充分发育,初步形成符合我国国情、比较健全而完善的体育市场体系。

——力争一批体育事业单位和经济实体,通过自身经营优势和潜力的发挥,立足体育产业的发展,增强自我发展能力,由差额管理

逐步做到自收自支。

——形成一批符合现代企业制度、产权明晰、开展体育经营、综合开发、效益显著、规模发展的股份制企业或企业集团。

——不断增加体育产业开发收入的总量,使之占体育事业经费的比重每隔几年有较大的提高,成为弥补体育事业发展经费不足的主要来源之一。

二、发展体育产业的基本政策

(四)充分调动各方面的积极性,发展体育产业。发展体育产业应主要依靠社会各方面的力量,不能过多地依赖国家投资。要坚持"谁投资、谁所有、谁获益"的原则,打破地区、部门和所有制界限,鼓励社会各界投资兴办体育产业。有关体育行政部门要充分提供咨询、服务、优惠政策等条件。

在坚持国家对体育的财政拨款起主导作用的前提下,体育系统应抓住当前发展的有利时机,发挥体育自身的产业开发潜力和优势,大力发展体育产业,多方筹措产业发展资金,开展多样化的体育经营,社会提供多样、优质的产品和服务,增强自我发展能力。

(五)积极培育体育健身娱乐市场。要围绕全民健身计划的实施,坚持国家办与社会办相结合的原则,积极引导和鼓励社会各界投资兴办经济实体,从事体育健身娱乐方面的各类经营性活动。群众性体育协会、俱乐部、社会体育指导中心(站),应以社会化、产业化为方向,面向市场,服务群众,以各类体育设施为依托,为群众开展健身、健美、康复、娱乐等体育活动提供场地、设施和技术辅导等多项优质服务。积极引进国外趣味性强的健身娱乐项目与设施,以满足消费者对体育健身娱乐不同层次的需求,鼓励并支持在社区中开展体育指导咨询及策划、体育场地设施和器材租赁、体育活动保险、体育康复等各类社区体育服务活动。体育行政部门及有关单位要加强对各类群众体育活动的经营组织和单位的监督管理,切实保障体育消

费者的合法权益。

（六）大力发展体育竞赛表演市场。应结合奥运争光计划的实施，立足体育竞赛体制的改革和运行机制的转换，积极引导和规范各类体育竞赛的经营活动，鼓励社会各界承办国内外高水平体育竞赛表演，使体育竞赛和表演朝产业化、社会化、法制化方向发展。在完善体育竞赛招标制度的基础上，积极试行重大体育竞赛的申办制度。要结合我国体育发展的实际，注意吸取和借鉴国外举办商业赛事等方面的成功经验和做法，逐步建立各种体育竞赛中介服务经济实体和体育竞赛经纪人制度。

（七）培育和发展体育的人才、技术、信息等要素市场。打破体育人才的地区所有制，搞活体育人才市场，合理开发和利用体育人才资源。要建立并进一步完善运动员注册制度和转会制度，支持俱乐部运用市场手段选聘或输出国内外高水平运动员，促进高水平体育运动人才的合理流动。扩大各级体育运动学校的自主权，试行体育后备人才有偿培训制度，培育和开拓体育后备人才市场；充分发挥体育院校的有利条件，大力加强体育人才的培养。大力发展体育技术中介服务和信息咨询业，运用市场机制，促进体育高科技产品的开发，推进体育技术成果的商品化和产业化。提高体育信息资源使用效率和效益。

（八）扶持体育用品的生产和经营，发展体育相关产业。体育行政部门要按照政事分开、政企分开的原则，加强对体育用品生产经营的宏观管理，推行体育经营许可证制度。重点扶持一批体育事业单位和经济实体开展体育用品的生产和经营。要充分发挥“中国体育用品联合会”的作用，加强与体育用品生产厂家的联系，为其提供新产品、技术改造和市场动态等方面的信息。在北京举办每年一度的“中国体育博览会”，同时用招标的方式在其他省市举办一年一次流动性体育用品博览会，为国内外体育用品厂家提供展示和交易产品的机会，促进体育用品市场的开发和建设。

（九）因地制宜地开展体育系统的多种经营活动。要鼓励体育事业单位根据自身的特点和市场需求，兴办投资少、见效快、收益高的经济实体，开展多业助体的经营创收活动，合法经营，依法纳税。对体育系统现有各类经济实体，应根据不同情况，分类研究，一般都要在转换经营机制方面采取新的措施，对长期亏损的单位予以整顿，条件成熟的按照现代企业制度加以规范；各级体委要加强对多种经营活动的宏观管理，采取切实措施，遏制经营收益的福利化倾向，确保创收收入的大部分用于体育事业的发展。同时还要重点抓好体育部门与外单位合作经营、合作开发中的产权界定、评估、签订合同等工作，防止在产业经营开发中体育部门国有资产的流失。

（十）制定和完善体育事业经济政策，为体育产业的发展提供必要的政策支持。要大力加强调查研究，积极争取和落实国家对体育事业发展的有关财政政策、体育基本建设的投入、投资政策、税收政策、价格政策、社会对体育公益事业赞助方面的政策、体育彩票和体育基金制度等方面的政策；制定和落实体育事业单位及经济实体进行多种经营来补助体育事业的优惠政策，执行有关人事、财务和资金等方面的政策，使之落到实处；严格执行国家的有关税务法规，依法纳税，为体育产业的大发展创造良好的政策环境。

三、发展体育产业的基本措施

（十一）加快体育单项运动协会的产业化发展。要按照深化体育改革，到本世纪末建立具有中国特色的协会制的要求，有条件的单项运动协会及有关运动训练单位要以实体化、产业化为方向，进行体育产业的开发。要在抓好本项目业务管理的同时，根据自身的特点和有利条件，积极培养和开发体育竞赛表演市场和健身娱乐市场，兴办经济实体，充分发挥本项目的广告宣传效应，争取社会的赞助，举办各类商业赛事、开发专利产品、建立项目发展基金等活动，增强自我发展能力。一些基础好、市场开发潜力大的项目，要加快体育产业

发展步伐,力争为国家经济发展做贡献。

(十二)体育场馆是从事体育经营活动的重要场所,是体育产业发展的基本物质条件。要建设一批能满足人民群众生活水平达到小康后体育消费需要的体育场地,在一两个城市建成能举办夏季奥运会的体育设施。新建体育场馆应当布局合理、规模适当、功能齐全,便于群众体育活动的开展,便于综合利用和经营开发。现有体育场馆和设施应坚持"以体为本,多种经营"的方针,坚持社会效益与经济效益的结合,扩大对外服务,由事业型向经营型转变,实行企业化管理,逐步做到全面开放,为社会提供多样化的体育服务。在确保体育业务指标完成的前提下,充分利用自身的人力和闲置的场地设施,以体为本,开展多种经营,增加收入;以体养体,以副助体,逐步提高体育场馆自我补偿、自我更新的能力。

(十三)加强对体育无形资产的经营开发。有关方面应抓紧对中国奥委会的会徽、会标,全国性综合竞赛的会徽、会标、吉祥物等无形资产的经营开发。各单项运动协会,应围绕协会标志和重大的竞赛活动,对本项目的无形资产进行评估和开发,并指导和协助协会下属的俱乐部及有关训练竞赛单位搞好这项工作。各级体育管理部门也应根据各地的实际情况,加强对本地区体育无形资产的管理,尽快制定相应的政策法规,使体育无形资产的开发和利用有章可循、有法可依。

体育技术成果是体育无形资产的一个重要组成部分,要在积极开展技术开发、技术转让、技术服务、技术咨询的同时,鼓励体育科研机构兴办技术含量较高的科技型企业,实现技工贸一体化、产供销一条龙。

(十四)加强体育彩票的管理和发展。体育彩票要从规范发行工作、提高体育彩票发行效益着手,逐步建立具有中国特色的体育彩票发行制度。要认真贯彻国家体委关于《1994~1995年度体育彩票发行管理办法》,不断总结经验,进一步完善体育彩票的发行种类、

印制技术、营销手段和中奖办法。要加强对体育彩票发行工作的管理，建立全国性的销售网络和队伍，提高服务质量，积极争取有关方面的支持，促使体育彩票的发行科学化、制度化，使体育彩票收入成为支持体育事业发展的一个主要渠道。

（十五）加强对各类体育基金的管理。要不断拓宽体育基金来源的渠道，积极争取境内外社团、企业及个人的捐赠和赞助，增加基金的总量。要通过基金储蓄、投资等多种手段的科学运作，确保现有基金的不断增值。要制定和完善体育基金会的运作条例和管理办法，切实加强对体育基金使用方向的调控和监督，确保各类体育基金具有良好的社会声誉和效益，使之成为体育经费的重要来源之一。

（十六）加快体育市场的立法进程，推动体育产业健康有序、规范发展。体育产业的发展离不开法制的保障。要加强体育市场的立法管理，加紧制定和出台《体育市场管理办法》、《体育竞赛表演市场管理办法》、《体育健身娱乐市场管理办法》、《关于实行体育经营许可证制度的规定》、《关于体育无形资产的管理办法》、《社会赞助体育事业的管理办法》、《关于体育彩票发行的管理办法》等有关法规；各地体育行政管理部门要根据各地实情和体育市场的状况，制定相应地方性法规；立法工作要抓住当前体育产业发展过程中的核心问题，深入调查，科学论证，提高管理法规的操作性、科学性和权威性；各体育经营单位和个人要严守国家的有关法律，依法经营，照章缴税；体育产业的行政管理部门及有关经济监督部门要依法行政、依法监督，把体育产业的发展纳入法制化的轨道。

（十七）大力培养体育经营管理人才，加强体育产业队伍的建设。各体育院校要加强体育经营管理专业的学科建设，积极培养不同层次的专业人才。各级体育部门要把培养人才作为发展体育产业的一项首要工作，抓紧抓好。按照产业发展的要求，多渠道、多形式去发现和培养体育经营管理人才，既要立足本系统的人才培养，建立在职在岗人员的培训制度，提高其业务素质和经营管理能力；也要解

放思想,引进人才,为体所用;要加快用工、人事、分配制度的配套改革,大胆使用人才,用好人才。对经营单位要放开用人自主权,实行用人单位和就业职工的双向选择,公平竞争,择优上岗。要建立评聘、辞退、辞职制度,完善有关激励、竞争、约束等经营管理机制;要制定优惠政策,鼓励有关经营人才从事体育产业的开发。

(十八)进一步加强对体育产业工作的领导。发展体育产业是彻底改变过去体育单纯依靠国家投入的一项重大举措,要尽早制定体育工作综合评价指标体系。各级体育行政部门要积极转变职能,建立和健全专门管理组织和机构,配备专职人员,加强对体育产业工作的管理。各级体委领导要进一步解放思想、转变观念、采取切实措施,组织和支持兴办体育产业。把体育产业工作作为领导政绩考核的主要内容之一。

发展体育产业是新时期体育战线面临的一项重要任务。要积极行动起来,深化体育改革,开展试点,积累经验,有组织、有步骤地推进体育产业的快速发展。

主要参考书目

1.《中国大百科全书》(体育卷),中国大百科全书出版社,1982年。
2.《体育史》编写组编:《体育史》,高等教育出版社,2002年。
3. 苏肖晴著:《新民主主义体育史》,福建教育出版社,1999年。
4. 谷世全、杨文清著:《中国体育史》,北京体育学院出版社,1981年。
5. 国家体委武术研究院编:《中国武术史》,人民体育出版社,1997年。
6. 成都体育学院体育史教研室编:《中国近代体育史简编》,人民体育出版社,1979年。
7. 王其慧、李宁著:《中外体育史》,湖北人民出版社,1988年。
8. [匈牙利]拉斯洛·孔著、颜绍泸译:《体育运动全史》,中国体育史学会,1985年。
9. 伍绍祖主编:《中华人民共和国体育史》,中国书籍出版社,1999年。
10. 李秀梅著:《中华人民共和国体育史简编》,北京体育大学出版社,2002年。
11. 李秀芳、周西宽、徐永昌主编:《中国古代体育史简编》,人民

体育出版社,1984 年。

12. 福建省体育文史工作委员会编:《闽西苏区体育》,1982 年。
13. 关文明主编:《体育史》,高等教育出版社,1996 年。
14. 罗时铭等著:《中国体育史》,人民体育出版社,1996 年。
15. 陕西省体育文史委员会编:《陕甘宁地区体育史料》,1986 年。
16.《中国近代体育史料》,四川教育出版社,1988 年。
17. 潭华主编:《体育史》,高等教育出版社,2005 年。
18. 杨文轩、陈琦编:《体育原理》,高等教育出版社,2004 年。